ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่
เล่ม ๒

โดย... ดร.พรต ซอโสตถิกุล

ที่ระลึกงานฌาปนกิจศพ
คุณพ่อฉวี เพ็ชรพิจิตร
๖ ตุลาคม ๒๕๕๒

ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่ม ๒
โดย... ดร.พรต ซอโสตถิกุล

หลวงพ่อเหลือ

พระประธานโบสถ์วัดใหม่ปลายห้วย

พระพุทธพิชิตมารฉัพพรรณรังสี
ประดิษฐานในป่า
สำนักปฏิบัติธรรมพุทธบารมี วัดใหม่ปลายห้วย

วิหารหลวงพ่อตะเคียนแก้วบนหลังจระเข้และหลวงพ่อเงิน พุทธโชติ

วิหารเรือหลวงพ่อนิล

พระพิชิตมารและเจดีย์ศรีพิจิตร

เจดีย์รัตนแก้ว

หลวงปู่ใหญ่เทพโลกอุดร

พระสิวลี

สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี

หลวงปู่ทองดี อนีโฆ

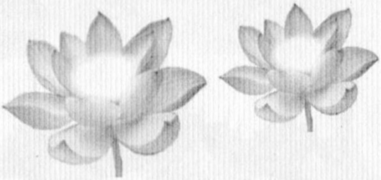
ประธานสงฆ์วัดใหม่ปลายห้วย

“วัดสามภพ นพหลวงปู่ใหญ่เทพโลกอุดร”

พระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตฺตโร
เจ้าอาวาสวัดใหม่ปลายห้วย

หนังสือเล่มนี้ หลวงปู่ท่านประสงค์แจกให้เป็นธรรมทาน แก่พุทธบริษัท และผู้สนใจอย่างแท้จริงทุกท่าน ฉะนั้น หาก ท่านใดหรือคณะใด มีความประสงค์จะนำไปพิมพ์เผยแพร่เป็น ธรรมทาน โดยไม่มีการเรียกร้องหรือรับค่าตอบแทน ไม่ว่าใน รูปแบบใดทั้งสิ้น จะกระทำได้ต้องได้รับอนุญาตจากหลวงปู่ ท่านก่อน เช่นเดียวกับหนังสือเล่มอื่นๆ ทุกๆ เล่ม ที่ได้เคย พิมพ์แจกจ่ายไปแล้ว

แต่หากเป็นการพิมพ์เพื่อจำหน่าย หรือมีค่าตอบแทน ใด ๆ หลวงปู่ท่านขอสงวนสิทธิ์ทุกๆเล่ม



คำนำ

ท่านคงจะเคยได้ยินประโยคที่ว่า "ของฟรีและดีไม่มีในโลก" ถ้าหากเชื่อหรือคิดว่าประโยคนั้นถูกต้อง ก็ไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ต่อ เพราะหนังสือเล่มนี้มีแต่ของฟรีและดีมามอบให้ท่านจากใจของหลวงปู่ทองดี อนิโฆ หนังสือเองก็แจกฟรี แต่ที่สำคัญไปกว่านั้นคือธรรมะที่วิเศษสุด และปฏิบัติได้จริงที่สรรหานำมามอบให้ท่านโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าผู้มีทิฏฐิสูง กิเลสหนา และปัญญาต่ำ แต่มีความศรัทธาและจริงใจที่จะเป็นตัวเชื่อมนำความสุขที่ข้าพเจ้าได้รับจากการฟังธรรมะยามเช้ามามอบให้ทุกท่านด้วยความรัก และห่วงใย เพียงแต่ท่านได้อ่านและอนุโมทนาบุญกับหลวงปู่ทองดี อนิโฆ ท่านก็จะได้บุญฟรีๆ หากท่านนำไปใช้ประโยชน์หรือนำไปเผยแพร่ ท่านก็จะได้บุญมากขึ้นอีก เพราะท่านได้มีส่วนช่วยอุ้มชูและสานต่อพระพุทธศาสนาอันเป็นที่รักและนับถือ

ธรรมะของหลวงปู่ทองดี อนิโฆ เป็นอะไรที่ลึกซึ้งแต่อ่านง่าย เข้าใจง่าย หากเพียงแต่ว่าการเข้าใจของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับภูมิธรรมที่ศึกษาและปฏิบัติมาไม่เท่ากัน ท่านที่ไม่เคยศึกษาธรรมะเลยก็สามารถอ่านได้ และจับใจความได้ ส่วนท่านที่แกร่งกล้าก็จะเข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก หลวงปู่ท่านมักจะใช้การเปรียบเทียบหรืออุปมาอุปมัยในการสอน เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย

ท่านจะเน้นเรื่องกิเลสและการใช้สติปัญญาพิชิตกิเลส เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง ไม่ใช่รู้ปลอมๆ กับสมมุติบัญญัติที่เราเข้าใจผิดๆ แล้วก็หลงไปเรื่อย

หลวงปู่ท่านได้นำแผนที่ของพระพุทธเจ้าที่จะนำทุกท่านไปสู่นิพพานมาขยายความให้ง่ายขึ้น และเหมาะกับทุกท่านในโลกปัจจุบัน หากท่านสามารถขับรถไปนิพพานได้ หลวงปู่ท่านก็เปรียบเสมือนผู้นำทาง (GPS-Global Positioning System) ที่คอยบอกตลอดทางว่าให้เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ตรงไป ระวังโค้ง อย่าขับเร็ว ระวังหลุม ระวังถนนลื่น อย่าง่วง อย่าประมาท ฯลฯ เมื่อท่านได้ฟังแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนว่า จะทำตามได้มากน้อยเพียงใด หากทำได้มากก็ไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว หากทำได้น้อยก็ไปถึงได้ช้า และหากไม่ทำตามเลยก็คงจะเป็นผู้หลงทางที่หาทางออกจากวัฏสงสารนี้ไม่ได้ แต่อย่างน้อยท่านก็มีแผนที่อยู่ในมือ จะใช้หรือไม่ก็เป็นสิทธิของท่าน

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาบุญกับธรรมะที่หลวงปู่ทองดี อนีโฆ มอบให้ ขออนุโมทนาบุญกับพระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตฺตโร และคุณอัมพร ตระกูลทิวากร ที่กรุณาตรวจสอบแก้ไข ขออนุโมทนาบุญกับคุณวรัทยา วิริยะพงษ์ศรี ที่ช่วยเรียบเรียง และขออนุโมทนาบุญกับครอบครัวของข้าพเจ้า เพื่อนพนักงานบริษัท ซีคอน ดีเวลลอปเมนท์ จำกัด (มหาชน) และกัลยาณมิตรทุกๆ ท่านที่ได้กรุณาร่วมแรงร่วมใจร่วมทรัพย์ในการจัดทำ

อานิสงส์จากการจัดทำและแจกหนังสือ "ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่ม ๒" นี้ ข้าพเจ้าขออุทิศถวายหลวงปู่ทองดี อนีโฆ พระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตฺตโร คุณครูทุกท่าน และอุทิศให้กับกัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน บิดามารดา ภรรยาและบุตรธิดา พี่น้อง และเจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้า

หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดใดๆ ในการรวบรวมและบันทึก ข้าพเจ้าขอรับผิดแต่เพียงผู้เดียว และโปรดอโหสิกรรมให้กับข้าพเจ้าด้วยเถิด

ดร. พรต ซอโสตถิกุล

สารบัญ

หอมศีล	ก
เสียงปลุกเบิกอรุณ	ข
การปฏิบัติบูชา	๑
การเจริญสติ	๔
ดิน น้ำ ลม ไฟ	๖
“สัญญา” ที่ควรใช้ปัญญา	๑๔
ความโกรธ	๑๘
ทุกข์ที่กายหรือจิต	๒๑
สัจธรรมมีอยู่คู่โลก	๒๕
ปัญญาอบรมจิต	๒๘
ฝึกความฉลาดให้แก่จิต	๓๑
การสร้างปัญญา	๓๔
สงครามที่ชนะได้	๓๗
ภัยของความโกรธ	๓๙
สัตว์มีกรรมเป็นของของตน	๔๒
โลกและธรรม	๔๔
ปัญญา	๔๗
ธรรมแท้จริง	๔๙
สมุทัย	๕๑

สติและปัญญาแก้ปัญหาได้	๕๓
ธรรมารมณ์	๕๕
ห่วง	๕๗
ไฟ	๖๐
นักปฏิบัติ	๖๓
สัญญาเป็นมีดสองคม	๖๗
สมมุติเป็นสะพานให้ปัญญา	๗๐
ปฏิบัติเพื่อตัดกิเลส	๗๒
จิตสำรวมระวัง	๗๕
กิเลสกับใบไม้	๗๗
ปัญญาวิมุตติ	๗๙
ชีวิตกับความตาย	๘๒
จริตกับกรรมฐาน	๘๕
กายานุปัสนาสติปัฏฐาน	๘๘
พระคุณแม่	๙๐
น้ำใจแม่	๙๑
รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ	๙๒

หอมศีล

กลิ่นศีลหอมไปไกล	(ซ้ำ)	ถึงเทพไท้และเทวา
เป็นของพระสัตถา	(ซ้ำ)	บัญญัติมาเป็นแก่นสาร
มีศีลใจเบิกบาน	(ซ้ำ)	กายสังขารก็สดใส
ดอกไม้นานาพันธุ์	(ซ้ำ)	หอมไม่นานก็โรยรา
กลิ่นศีลพระสัมมา	(ซ้ำ)	หอมจากป่าเข้าถึงเมือง
เป็นเรื่องอัศจรรย์	(ซ้ำ)	หอมอยู่นานก้องพันปี
หอมไปได้ทุกที่	(ซ้ำ)	ผู้ใดมีไม่ตรอมตรม
หอมทวนกระแสลม	(ซ้ำ)	คนนิยมหากมีศีล
เทวินและอินทร์พรหม	(ซ้ำ)	ก็ชื่นชมโมทนา
กษัตราราชินี	(ซ้ำ)	ก็ย่อมมีประดับกาย
ชนชาติภาษาใด	(ซ้ำ)	ไม่มีภัยหากมีศีล
สมเด็จพระมุนิน	(ซ้ำ)	อาศัยศีลถึงนิพพาน
กลิ่นศีลหอมอยู่นาน	(ซ้ำ)	ปัจจุบันยังหอมดี
ขอเชิญบุรุษสตรี	(ซ้ำ)	เอาของดีไปรักษา
เป็นของพระสัมมา	(ซ้ำ)	ไปรักษาปฏิบัติ
กำจัดตัวตัณหา	(ซ้ำ)	กายวาจาเป็นสุขี
ขอบอกกล่าวเพียงเท่านี้	(ซ้ำ)	สวัสดีทุกท่านเทอญ

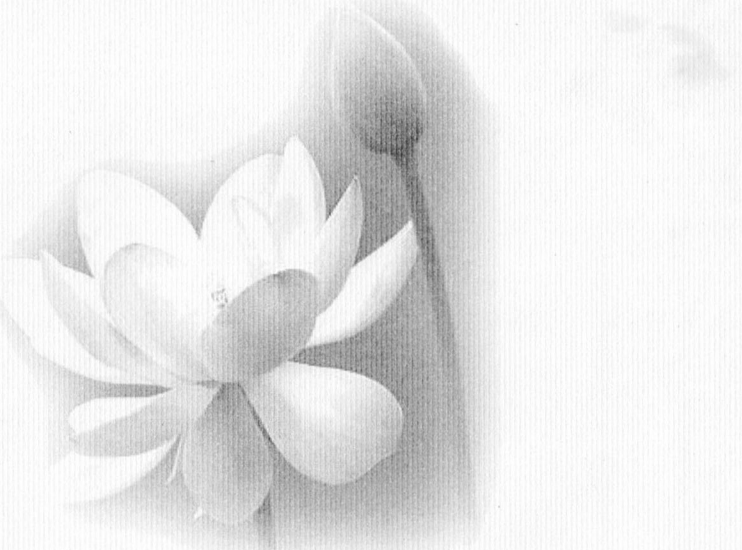
เสียงปลุกเบิกอรุณ

สุริโยทัย ไขแสง ใกล้แจ้งแล้ว
ฝูงวิหค ร้องเจื้อยแจ้ว แสวงหา
ซึ่งอาหาร ทะยานไป ในนภา
หมู่ปักษา ยังขยัน หมั่นหากิน

ท่านที่รัก จะซบนอน อยู่ใยเล่า
ตื่นแต่เช้า เพื่อเกลาจิต เป็นนิจสิน
แสวงหาธรรม พระสัมมา เป็นอาจิณ
ชำระล้าง ซึ่งมลทิน ออกจากใจ

อายุไข ในมนุษย์ นี้น้อยนัก
อย่าช้าชัก จะเกินกาล สุดแก้ไข
เพราะบางคน อาจตาย ก่อนถึงวัย
มรณภัย นี้ไม่รอ ให้ต่อรอง

เป็นมนุษย์ สุดแสนดี มีโอกาส
มีปัญญา เฉลียวฉลาด กว่าสัตว์ทั้งผอง
ขอวิงวอน ให้ท่าน จงไตร่ตรอง
ยึดพระธรรม มาประคอง กับดวงใจ
เป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย ในภายหน้า
เป็นปัญญา บารมี ชี้แจ่มใส
เพื่อไม่หลง เพลิดเพลิน เมื่อเดินไป
เชิญท่านไซร้ ตื่นขึ้นรับ สดับธรรม



การปฏิบัติบูชา

(วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๑)

การปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า การปฏิบัติบูชา สิ่งที่บูชาอย่างเลิศสูงสุดคือ กระทำตามคำสั่งคำสอนของพระองค์ เป็นการบูชาที่ถูกพระทัยหรือถูกใจ และเป็นการสนองพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุด คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักหัวใจสำคัญที่สุดก็คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทิฏฐิ ความเห็นถูกต้อง โดยมี

ศีล คือ การฝึกกาย วาจาให้สุภาพอ่อนโยน นิ่มนวล ละมุนละไม ไม่มีเวรไม่มีภัยต่อใครๆ เป็นเหตุให้ผู้ประสบพบเห็นเกิดความรัก ความเอ็นดู ความเมตตากรุณาปราณีและความเกรงใจ

ศีลเป็นเสน่ห์สำคัญที่ทำให้เกิดความรัก ความกรุณาปราณี เป็นการช่วยอนุเคราะห์ สงเคราะห์ด้วยจิตที่ประสงค์ได้อย่างหนึ่งอย่างนี้

สมาธิ คือ การทำใจให้อ่อนโยน สุภาพ ละมุนละไม ไม่อยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ฝ่ายต่ำเหล่านี้

อารมณ์ฝ่ายต่ำก็คือ ความกำหนัด ความขัดเคือง โกรธแค้น อาฆาต พยาบาท อิจฉา ริษยา มีความลุ่มหลง มัวเมา ความหดหู่ ซึมเศร้า มืดซึม ท้อ อ่อนแอ เกียจคร้าน สะดุ้งหวาดกลัว ตื่นเต้น ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และมีความสงสัยลังเลเงอะๆ งะๆ ไม่แน่ใจเหล่านี้

เมื่อจิตมีอำนาจอยู่เหนืออารมณ์ฝ่ายต่ำที่กล่าวมานี้แล้ว เป็นเหตุให้จิตใจสดชื่น สดใส ปลอดโปร่ง เข้มแข็ง กล้าหาญ เด็ดขาด เมตตา กรุณา เป็นเหตุให้เกิดอำนาจทางเมตตาเป็นเสน่ห์ที่จะดึงดูดใจผู้ที่พบเห็นให้เกิดความรัก ความเมตตา ความกรุณาปราณีและความเกรงใจ ช่วยสงเคราะห์เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหมาย

ปัญญา คือ การพิจารณาให้เห็นคน ว่าคนทุกชั้นนั้นเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ด้วยกันหมดทุกคน อยากร่วมสุขร่วมทุกข์หัวอกเดียวกัน เป็นเหตุให้เกิดความรักความเอ็นดู มีเมตตา กรุณาปราณี แสดงออกมาทางจิตใจ กายและวาจา เป็นเหตุให้ผู้ประสบพบเห็นทุกชั้นวรรณะ จิตแห่งการติดต่อในสังคม เป็นลูกน้องเป็นเจ้านาย เกิดความรักความเอ็นดูความเมตตา กรุณาปราณี ยินดีช่วยสงเคราะห์อนุเคราะห์เขาให้ได้สมประสงค์ ดังนักปราชญ์โบราณว่า

อวดพูดออกบอกว่าโง่ ฟังเขาโอ้อวดอ้างช่างเขา
ขัดคอเขาเขาโกรธคิดโทษเรา เป็นเรื่องเล่าร้อนใจไม่ทันการ
ใครมีปากอยากปูดก็พูดไป เรื่องอะไรก็ช่างขาน
เราอย่าต่อก่อกาวให้ร้าวราน ความรำคาญก็จะหายสบายใจ

การเจริญสติ

(พระจักรกฤษณ์ อุตฺตมปญฺโญ เทศน์สอนวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๑)

การเจริญสติหลวงปู่ท่านสอนว่า **"ให้มันมีความคิดเกิดขึ้น เมื่อมีความคิดหรือมีอารมณ์อะไรที่มันไปในทางกิเลส อารมณ์โลภะ คือความอยากได้โน่นอยากได้นี่ หรือความต้องการอะไรต่างๆ ที่มันเป็นเรื่องความอยาก เราก็ให้มีตัวสตินี่ขึ้นมาก่อนว่า เรามีอารมณ์ตรงนี้เกิดขึ้นแล้วนี่ เราค่อยใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปว่า เราจะละตัวโลภะ ตัวความอยากนี้ได้อย่างไร"**

แต่ว่าประการแรกหลวงปู่ท่านเน้นว่า จะต้องมีตัวรู้นี้เกิดขึ้นให้ได้ก่อน

ขณะเดียวกันโทสะก็เหมือนกัน ตัวโทสะที่เกิดขึ้น ถ้ามันเข้ามาในจิตในใจของเรานี่รู้ตรงนี้เกิดขึ้นนี่ มันก็จะทำให้สามารถที่จะรู้และก็ใช้ปัญญาในการแก้ไขในสิ่งที่มันเกิดขึ้นได้

โมหะเช่นเดียวกัน ก็จะมี**ตัวโลภะ โทสะ โมหะ ที่เราจะต้องใช้สติระลึกรู้ เป็นธรรมะที่หลวงปู่ท่านสอนในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ให้เน้นตัวรู้**

ดร.พรต ครับ ตัวรู้นี่คือตัวสติใช่มั้ยครับ

พระจักรกฤษณ์ ใช่ครับ ตัวรู้นี่คือให้ระลึกรู้ขึ้นมา

ดร.พรต ครับ หมายความว่า ๓ ตัวนี้เข้ามาให้มีสติ

ว่านี่เป็นกิเลสที่กำลังเข้ามาใช่มั้ยครับ

พระจักรกฤษณ์ ใช่ครับ คือปกตินี่เราจะไม่ทราบหรือว่าทราบเราก็ไปซะแล้ว คือเราก็ไปกับอารมณ์เหล่านี้มันก็ไม่ทัน ถ้ามีตัวรู้เกิดขึ้นมาก่อนมันจะทำให้เรามีทางเลือก ถ้าเราไม่มีตัวรู้ในทางนี้เราจะไม่มีทางเลือก อย่างสมมุติว่าเกิดอยากอะไรขึ้นมาเนี่ย แล้วเราไม่มีตัวรู้ขึ้นมาตามอารมณ์อยากนั้น ไปเลยเอาไม่ทันนะ ถ้าเราพร้อมที่จะทำ เพราะถ้าเรามีความพร้อมที่จะทำเนี่ย อย่างมีเหล้าดีๆ มาวางไว้ตรงหน้ากินเลี้ยงนี่ พอมันมาวางเป็นอะไรที่มันยั่วใจ ถ้าเราไม่ทันก็คงจะสายไปแล้ว ในขณะเดียวกันถ้าเรามีตัวรู้ เราก็เร่งสะกิดใจหน่อยนึง ว่าเราต้องพิจารณานะ ว่าดื่มมั้ย หรือแล้วแต่จะพิจารณาหลังจากนั้นแล้วถ้าเรามีปัญญาที่มั่นคงพอมันก็ตัดสินใจไปในทางที่ถูกได้ อันนี้ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้น

ดร.พรต ทีนี้พอมีตัวรู้มันก็ไม่สนุก

พระจักรกฤษณ์ ใช่ ถ้าเป็นทางโลกมันก็ถูกต้องแล้ว เป็นทุกข์แน่นอน อันนี้เอาทุกข์เข้าใส่ตัวทันที เพราะว่าถ้าไหลไปนั่นก็คือทุกข์ที่ไหลเข้ามาคงไม่สนุกล่ะ

ดร.พรต ครับผม น้อมรับครับ

ดิน น้ำ ลม ไฟ

(พระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตฺตโร เทศน์สอนวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๑)

ธาตุ ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อารมณ์ใจเป็นพื้นฐานของธรรมะทั้งหมด ที่เรียกว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ เพราะว่าธรรมะข้อนี้จะพิจารณายากที่สุดในกองกรรมฐาน ยกเว้นฝ่ายพุทธจริตเป็นฝ่ายที่มีความฉลาดอยู่ในตัว จะพิจารณากรรมฐานกองนี้ได้ง่าย เพราะว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวเรานั้นวิทยาศาสตร์สามารถพิสูจน์ได้ ว่ามันเกิดขึ้นมาจากวัตถุธาตุต่างๆ มาประกอบกันเข้า อย่างปูนก็ต้องมาผสมกับน้ำ น้ำก็เป็นตัวก่อให้เกิดการแข็งตัว มันก็เอามาฉาบทำเป็นกำแพงก่ออะไรได้ ลักษณะนี้คือธาตุผสมธาตุ

ในพระพุทธศาสนาท่านก็เลยสอนเรื่องธาตุ ๔ ไว้ว่า ให้คิดพิจารณาในสิ่งต่างๆ ว่าทั้งหมดตั้งอยู่ในพื้นฐานของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลมและไฟ วิญญาณธาตุจะมีกับมนุษย์ คือคนที่มีความรับรู้

ดร. พรต คนเราประกอบด้วยธาตุ ๔ อย่าง ต้องสมดุลกัน ถ้าขาดอันไหน อันไหนมากไปน้อยไป สุขภาพก็ไม่ดีใช่ไหมครับ

เจ้าอาวาส อย่างเช่นคนป่วย อย่างน้อยก็ขาดธาตุน้ำ ร่างกายเหี่ยวแห้ง ทำให้เกิดอาการป่วยธาตุวิปริต

แต่ว่าถ้าคิดเรื่องธาตุทั้ง ๔ ให้คิดง่ายๆ คิดเพื่อให้ละยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพราะว่าธาตุทั้ง ๔ เมื่อพิจารณาแล้ว ถ้าแยกออกมาเป็นกอง กองดิน กองน้ำ กองลม กองไฟ ถ้าแยกออกมาแล้วพูดง่ายๆ ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของของเราเป็นธาตุไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา เพราะว่าแค่ธาตุทั้ง ๔ ประกอบรวมกันเข้าเป็นรูปร่าง มีดวงจิตเป็นตัวครอบครองสั่งการอยู่ จะมีธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์คือ มันสามารถที่จะดำรงธาตุขันธ์ของมันตามอัตโนมัติ นับตั้งแต่เรากินข้าว กินน้ำ กลไกตามธรรมชาติในร่างกายของเราจะทำงานของมันเป็นปกติ เป็นธรรมชาติเลย

นี่เป็นธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์ที่ไม่น่าเชื่อ นับตั้งแต่เราเคี้ยวข้าว กลืนลงไป ระบบย่อยก็จะย่อยไปเรื่อยๆ แล้วมันก็ส่งอาหารส่วนหนึ่งไปเลี้ยงร่างกาย ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายก็เผาผลาญให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นี่คือความอัศจรรย์ของมัน

แต่ว่าธาตุนี่นะเขาบอกว่าให้คิดง่ายๆ แบบนี้ว่า สมมุติแยกออกมา แยกร่างกายในส่วนที่เป็นของแข็งยกให้เป็นดินซะ ก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน เนื้อ เอ็น กระดูก ในส่วนนี้เป็นของแข็งถ้าเรื่องของธาตุดิน นี่ย้อนเข้ามาในกายแล้วนะ

ส่วนที่เป็นธาตุน้ำท่านก็จะยก น้ำดี น้ำเสลด น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำมันข้น ไขข้อ น้ำตา พวกนี้ท่านยกให้เป็นน้ำ

ก็ลองคิดพิจารณาดูว่า ระหว่างธาตุดินกับธาตุน้ำนี่ มนุษย์ตอนที่มีชีวิตอยู่ดำรงขันธ์อยู่นี้ มันมีธาตุไฟเข้ามาเป็นตัวทำให้ธาตุดินกับธาตุน้ำอบอุ่นพอดีๆ มันก็เลยไม่เป็นอะไร เพราะมีธาตุลมคือลมหายใจเข้าออกคอยไปเติมเชื้อไฟ ธาตุลมนี้ก็จะไปทั่วร่างกายเหมือนกันนะ มันจะไปดันกระแสเลือดให้ไหลขึ้นไหลลง ถ้าไม่มีธาตุลมคอยดันมันก็ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ

อันนี้มันเป็นธรรมชาติของมันที่มันทำงานเป็นปกติ ทีนี้ลองคิดถึงช่วงที่คนตายปุ๊บนี่ ตายปุ๊บลมอัสสาสะลมหายใจเข้าหายใจออกดับ ดับปุ๊บไม่มีธาตุลมไม่มีก๊าซออกซิเจนไปเติมเชื้อไฟ ไฟมันก็เริ่มดับ พอเริ่มดับร่างกายคนก็เริ่มเย็นเริ่มแข็ง นั่นเพราะว่าธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับตาม พอเมื่อธาตุไฟดับปุ๊บทีนี้มันเหลือ ๒ ธาตุคือ ธาตุน้ำกับธาตุดิน ซึ่ง ๒ อย่างนี้เขาก็บอกแล้วว่า มันมีตัวทำความอบอุ่นให้ มันอยู่กันแบบสบายๆ พอไม่มี ธาตุน้ำก็เริ่มละลาย ธาตุดินทีนี้ก็ขึ้นอืดซิ เห็นภาพมั้ย มันจะเห็นภาพโดยชัดเจนเลยว่าธาตุลมดับ ธาตุไฟดับปุ๊บ ธาตุดินก็อยู่ไม่ได้ก็แตกสลาย

วันนี้พูดถึงธรรมชาติ ธรรมะของธรรมชาติ ธรรมชาติของธาตุทั้ง ๔ เพราะกรรมฐานกองนี้เขาเอาไว้ให้คนคิดพิจารณา เพราะว่าถ้าคนที่ไม่มีความรู้จะคิดไม่ออก เรื่องอสุภะก็คิดไม่ออก แต่ถ้าคิดแบบนี้เนี่ย มันจะคิดชัดเจนแล้วก็เห็นได้ เพราะฉะนั้น

ใครที่ทำให้เราหงุดหงิด ทำให้เราโมโห เราก็มองเขา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เราก็จะได้รักษาจิตของเรา เพราะว่าหน้าที่ของมนุษย์มันมีหลายอย่าง เป็นพ่อ เป็นผู้จัดการ เป็นผู้ที่คอยควบคุมดูแลลูกน้อง อะไรที่มันมากระทบที่ทำให้หงุดหงิดมันมีมาก เราหนีไม่ได้หรอก แต่สำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนาเรามีหน้าที่ต้องรักษาจิตของเราไว้ให้ดี รักษาจิตรักษาใจของเราไว้ให้ดี ให้มันประกอบไปด้วยเมตตา ทำให้มันเย็นให้ได้ เย็นด้วยแล้วก็มีปัญญาด้วย อย่าร้อนนะ

ดร. พรต หลวงพ่อครับ แล้ววิญญาณธาตุ คือ อะไรครับ

เจ้าอาวาส วิญญาณธาตุ คือ การรับรู้ ตากระทบปุ๊บมันจะรู้แล้วว่า รูปที่มากระทบตาเป็นอย่างไร เสียงที่เข้ามาทางหูปุ๊บ เรารู้ว่าเสียงเป็นอย่างไร นี่แหละคือรู้ รู้เฉยๆ นะ ตัววิญญาณนี่รู้เฉยๆ

ดร. พรต อากาศธาตุ คือ อะไรครับ

เจ้าอาวาส อากาศธาตุคือ ความว่างเฉยๆ นั่นแหละ ที่เรียกว่าอากาศธาตุ

ดร. พรต ความว่างยังไงครับ

เจ้าอาวาส อย่างเช่นช่องว่างระหว่างหู ช่องว่างระหว่างตับกับไต มันจะมีช่องว่างของมันอยู่ แต่มันเบียดกันมั่ง ว่างมั่ง นี่เขาเรียกอากาศธาตุ

ดร. พรต ธาตุไฟมีหน้าที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นและมีหน้าที่เผาผลาญอาหารด้วยหรือเปล่าครับ

เจ้าอาวาส ใช่ เผาผลาญอาหารด้วย เพราะอย่างการที่เราทานข้าวเข้าไป อาหารจะแยกออกเป็น ๔ ส่วน เลี้ยงร่างกายจริงๆ แค่ส่วนหนึ่ง ส่วนธาตุไฟเผาทิ้งไปเลยนี่อีกส่วนหนึ่ง เลี้ยงพยาธิปรสิตในร่างกายเราส่วนหนึ่ง และก็ถ่ายออกมาเป็นอาหารเก่าอีกส่วนหนึ่ง นี่เขาแบ่งไว้ ๔ ส่วน เพราะฉะนั้นธาตุไฟมันเผาผลาญ ช่วงที่กินข้าวใหม่ๆ สังเกตตัวเราจะเย็นลง เพราะเคยสังเกตบ่อย กินปุ๊บนี่ธาตุไฟทำงานปุ๊บมันจะดึงไปทำงานตรงนั้น ร่างกายเราจะเย็น เย็นลง

ดร. พรต ตัวร่างกายเย็นเหรอครับ

เจ้าอาวาส ก็ความอบอุ่นที่มันเคยมี มันจะถูกดึงไปเผาผลาญตรงนี้ไง

ดร. พรต ตรงท้อง ตรงลำไส้เหรอครับ

เจ้าอาวาส ตรงท้อง กล้ามเนื้อต้องเผาผลาญแล้วก็ผสมกับน้ำดีน้ำเสลด น้ำดีกับน้ำเสลดมันจะเป็นตัวย่อยเข้าไปย่อยช่วย มันจะบีบเหมือนกับเครื่องบดตัวนั้นมันก็จะย่อยส่วนที่ดูดซึมออกไปโดยมีธาตุไฟเป็นตัวเผาผลาญ

ดร. พรต แล้วเวลาจะภาวนาเกี่ยวกับเรื่อง ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุ ๔ ต้องทำอย่างไรครับ

เจ้าอาวาส ให้ดูว่าแต่ละอย่างคืออะไร และก็ให้คิดง่ายๆ ว่า ร่างกายที่เรายึดอยู่นี้ มันสักแต่ว่าธาตุทั้ง ๔ ความเป็นจริงของมันทั้ง ๔ อย่างให้เราคิดอย่างนี้ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น ลดอัตตาตัวตน

ดร. พรต ครับ มีแค่จิตเท่านั้นใช่ไหมครับที่มาควบคุมมันอยู่

เจ้าอาวาส ใช่ จิตคือตัวจริงๆ ของเราข้างในทั้งนั้นที่มาควบคุมมัน แต่เราซิสิ่งที่หลอกลวงเรากันว่า เป็นเราเป็นของของเรา ยึดว่าร่างกายเป็นของเรา แท้ที่จริงอดีตชาติมันก็ไม่ใช่ขันธ์อันนี้ไม่ใช่ธาตุทั้ง ๔ อันนี้ตายแล้วชาติหน้าเราก็ต้องเปลี่ยนใหม่ นี่เราลดแรงยึด ลดอุปทาน ลดความยึดมั่นถือมั่น ในภพในชาติในร่างกายของเรา ลดมัน กิเลสของเราจะได้เบาบางลงบางส่วน

ดร. พรต จิตไม่มีตัวตนใช่ไหมครับ เวลาสอนจะดูอย่างไร ดูว่ามันคิดอย่างไรหรือมันยังไงครับ

เจ้าอาวาส สภาวะที่เรารับรู้ จิตก็คือสิ่งที่เราคิด นั่นให้ดูอย่างนั้นไปก่อน เราคิดอะไรบ้าง ให้ดูตรงนั้น ดูที่ความคิดของเรา

ดร. พรต ครับ เนื่องจากมันไม่มีตัวตนนะครับ เลยมองไม่เห็นเวลาอ่านหนังสือธรรมะบอกให้ดูจิตให้ดูจิต ก็ไม่ทราบว่าจะไปดูที่ไหน

เจ้าอาวาส เคยมีพระอรหันต์สรรเสริญว่า พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ประเสริฐที่สุด เพราะสามารถเอาในสิ่งที่ไม่มีตัวตนมาพูดให้ว่ามีตัวตนก่อน เพื่อที่จะละตัวตนของมันทีหลัง นึกภาพออกมั้ย เหมือนกับเราไม่รู้จักโจร เราก็ต้องให้เห็นหน้าค่าตารู้จักชื่อโจรก่อนถึงจะจับได้ แต่ในเมื่อนามธรรมมันไม่มีรูปร่างให้เราเห็น พระพุทธองค์กองเป็นกอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะทั้ง ๖ ท่านแยกเพื่อให้เห็นชัด แต่จริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มันไม่มีตัวตน แต่อุปโลกน์เป็นสมมุติเป็นตัวตนให้เห็นได้ชัด เพื่อที่จะละมันทีหลัง เพราะฉะนั้น เราถ้าอยากจะรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร เราต้องพยายามน้อมเข้ามาให้เห็นมันก่อนให้รู้จักมันก่อน เห็นแล้วจะละมันได้

ดร. พรต น้อมมาดูอารมณ์ของมันหรือครับ

เจ้าอาวาส น้อมมาดูอารมณ์ในใจเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ที่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำไมมันเปลี่ยนล่ะ ทำไมถ้ามันเป็นอารมณ์ที่แท้จริง ทำไมไม่อยู่กับที่ ทำไมไม่นิ่งอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ทำไมมันเปลี่ยนไปอย่างโน้นเปลี่ยนไปอย่างนี้ ให้ดูอย่างนี้

ดร. พรต ครับ ดูเพื่อจะละหรือครับ

เจ้าอาวาส ดูเพื่อที่จะรู้มันก่อน อย่าพึ่งพูดคำว่า "ละ" เพราะถ้ายังไม่รู้ก็ละไม่ได้เช่นกัน ต้องรู้ก่อนถึงจะละได้ ดูให้รู้จริงๆ ให้เห็นชัดๆ ก่อน พอเอะอะจะไปละเลยนี่ โดยที่เรายังไม่รู้จักหน้าค่าตาของมันยังไม่รู้จักใจของมันว่าทำงานอย่างไร เราก็ไม่มีทางที่จะละมันได้ เพราะฉะนั้นต้องดูให้เห็นมันก่อน

"สัญญา" ที่ควรใช้ปัญญา

(วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๒)

"ความตาย" เราเห็นอยู่ที่ไหนก็ขอให้เราพิจารณาได้ทันที ให้เราจดจำมาพิจารณาภายหลังก็ได้ เพราะการพิจารณาก็ต้องกำหนดจิตใจพิจารณาอย่างจริงจัง และจะทำให้จิตได้เกิดความสลดสังเวชกับความตาย

อย่าไปเอาคำว่า **"ธรรมดา"** เข้ามาตัดรอนให้ปัญญาหมดไป เหตุที่ว่าเอา **"ธรรมดา"** เข้ามาตัดรอนให้ปัญญาหมดไปนั้น พูดถึงว่า**เราเห็นคนตาย เราก็รู้ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าเราไม่เอาปัญญามาใคร่ครวญพิจารณาแล้ว เราก็จะไม่รู้เลยว่าความตายที่จะต้องตายนั้นคืออะไร ให้เราใช้ปัญญา การให้กิเลสตัดสินว่ารู้แล้ว ถ้าทางจิตยังไม่เกิดความกลัวและสลดใจก็เป็นเพียงแค่สัญญา การพิจารณาต้องพิจารณาให้ละเอียด ให้จิตได้รู้เห็นตามปัญญาอย่างแท้จริง**

การพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าจิตไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้ว ก็เหมือนคนตาบอดมันไม่มีประโยชน์อะไรเลย เหมือนตาบอดชอบ

อวดฉลาด การจดจำเอาเรื่องอื่นมาเป็นเรื่องของตัวนั้น ว่าสิ่งนั้นเราก็รู้ สิ่งนั้นเราก็เข้าใจ ทั้งที่ได้ยินจากคนอื่นเท่านั้น

ฉันใดก็ตาม จิตเมื่อไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้ว ก็ไม่มีทางรู้จริงเห็นจริงในสัจธรรมได้ฉันนั้น ถึงอ่านตำรับตำรา ฟัง จิตก็ยังไม่ได้สัมผัสในสัจธรรมสู่ความจริง ความรู้ที่เรานำมามันเป็นเพียงทฤษฎี ยังไม่เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งความเป็นจริงในสัจธรรมที่พระองค์สั่งสอนไว้ มันเป็นเพียงเป็นหลักเป็นวิชาการ

เหมือนกับเราไปเรียนหลักการวิธีการ อย่างเราจะทำอาหารอะไรสักอย่างหนึ่ง เราไปเรียนมาไปดูมาโดยที่ไม่ได้ปรุงและชิมในรสชาติ เมื่อจบหลักสูตรมาแล้ว จะปรุงอาหารรับประทานเองสักทีหนึ่ง รสชาติของมันเป็นอย่างไรเราก็หารู้ไม่

การพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อจิตยังไม่รู้เห็นตามปัญญามันก็เป็นเพียงแค่สัญญา สัญญาจำได้เท่านั้นเอง ถึงจะพิจารณาเป็นความจริง ก็จริงเพียงสัญญาเท่านั้น ถ้าเรารู้เพียงสัญญาเราก็อยู่กับสัญญา ถ้ามีเพียงสัญญาเราก็จะละกิเลสตัณหาไม่ได้เลย เพราะการละกิเลสตัณหาให้เป็นสมุจเฉทปหานเป็นเรื่องของจิต ปัญญาเพียงเป็นแสงสว่างให้จิตได้รู้โทษภัยเท่านั้น

ถ้าปัญญามีความสว่าง จิตก็เห็นความเป็นจริงเห็นโทษภัยในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็จิตนั่นแหละจะหาทางไปจากการเกิดได้ ส่วนความแสบ ความเจ็บ ความปวดและเป็นทั้งโทษภัยด้วย

ถ้ามันมาตัดกระแสแห่งความเกิดได้แล้ว ความแสบ ความเจ็บ ความปวดก็หมดปัญหาไป เหมือนกับคนนอนหลับอยู่ท่ามกลางภัยร้าย มีช้าง มีเสือ มีงูรอบตัว เมื่อลืมตาขึ้นเห็นสัตว์ร้ายด้วยตาแล้ว แม้จะฝืนนอนต่อไปอีกก็นอนไม่ได้เลย ได้แต่หาช่องทางวิ่งหนีจากภัยเหล่านั้นให้พ้นจากความกลัว ทั้งที่เราเคยหลับเคยนอนมานานแล้ว

นานสักเท่าไหร่ภัยเข้ามาคุกคามเรา แล้วเราไม่รู้เลยด้วยว่าสิ่งไหนที่รู้แจ้งเห็นจริง ว่าสิ่งใดควรพิจารณาอย่างที่พระองค์ทรงพิจารณา จงใคร่ครวญด้วยปัญญา เหมือนเราเกิดมาแล้วต้องตายแน่ เราก็รู้ว่าตายแน่อย่างที่พูดตั้งแต่ในตอนต้น แต่เราไม่ได้เอามาพิจารณาให้เกิดความสลดสังเวชในใจ สลดสังเวชในใจนั้นก็คือ เห็นสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ คนเราเกิดมาแล้ว เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ นั่นแหละเป็นทุกข์แล้ว **โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา** สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เราจะเอาความตายนี้กี่ภพกี่ชาติถามตัวเราเอง พิจารณาถึงร่างกายของตนแล้ว รู้อะไรไหมหนอ เห็นอะไรไหมหนอ ได้ยินอะไรไหมหนอ โดยใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาให้เป็นความรู้ ให้เป็นแสงสว่าง ให้เป็นที่จิตรู้เห็นจริงตามวิสัยของโลกนี้

ดร. พรต การพิจารณาด้วยปัญญา สามารถทำตอนที่เรานั่งสมาธิได้ใช่หรือไม่ครับ

หลวงปู่ทองดี นั่งสมาธิ ทำงานก็ได้ จะกินก็ได้ จะนั่งถ่ายก็ได้ อาบน้ำก็ได้ อย่างเช่น เราอาบน้ำถ้าไม่อาบ

ร่างกายเหม็นสาบเข้าใกล้ใครเขาก็คงไม่ชอบ อย่างนี้เป็นต้น

ดร. พรต เข้าใจแล้วครับ ให้อยู่กับสภาวะความเป็นจริงใช่ไหมครับ

หลวงปู่ทองดี ถูกต้องแล้ว ให้อยู่กับความเป็นจริง คือสัจธรรมของพระพุทธเจ้า **พระองค์ทรงสอนให้เราอยู่กับความจริง เราอย่าหลอกตัวเอง อย่างเช่นเราอาบน้ำก็พิจารณา อาบน้ำเพื่ออะไร กินเพื่ออะไร อยู่เพื่ออะไร เราโลภเพื่ออะไร เราโกรธเพื่ออะไร เราหลงเพื่ออะไร อย่าจำส่วนสัญญาที่พูด** ถ้าสัญญามีแค่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา รู้แค่ตรงนี้ลองคิดซิ ลองคิดอย่างเดียว "คิด" คำว่า **"คิด"** ของกูเข้าใจไหมว่าที่บอกว่า**เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นของธรรมดานี่คือสัญญาจำ แต่เราไม่ได้เอาปัญญาพิจารณาถึงการเกิด กว่าจะเกิดทุกข์ขนาดไหน** ต้องอยู่ในครรภ์ของแม่ตั้ง ๙ เดือนทุกข์ขนาดไหน เกิดมาแล้วกว่าจะมีชีวิตถึงป่านฉะนี้ใช้เวลาตั้งกี่สิบปี ผ่านร้อนผ่านหนาวผ่านอะไรเยอะแยะแล้วนี่เรียกว่าการเกิด ย่างเข้าสู่วัยแก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย คือใช้ปัญญาเข้าไปเพ่งพิจารณานี้ พอเข้าใจมั้ย

ดร. พรต เข้าใจครับ

ความโกรธ

(วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๒)

ใจและปัญญาจึงจะรู้จักระงับความโกรธได้พร้อมด้วยสติ ให้เรารู้โทษของความโกรธ รู้คุณของความไม่โกรธ รู้คุณแห่งการให้อภัย บุญนั้นเป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญ ส่วนบาปนั้นเป็นเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อน

บุคคลทั้งหลายย่อมหาสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เหตุแต่ละเหตุบุคคลทั้งหลายโดยมากทำเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อนเอง เราจึงชอบทำในสิ่งที่เราเองไม่ชอบ **เราชอบเรียกร้องหาผลในสิ่งที่ทำเหตุเอาไว้คือบุญที่จะให้ได้ผลความสุขสมหวัง แต่เรากลับปฏิเสธผลอันเป็นความทุกข์แสบร้อนที่เกิดจากเหตุแห่งบาปที่ตนได้กระทำไว้ เมื่อผลิตผลกลับหัวกลับหางกันอยู่แบบนี้เราจะหาความสุขมาจากไหนกันเล่า**

ดังนั้น **ถ้าเราไม่โกรธหรือยุติความโกรธได้ ย่อมเป็นความงามของจิตใจที่เป็นบุญเป็นความสุขเท่านั้น ถ้าเราเป็นผู้ฆ่าความโกรธได้ ชีวิตของเราย่อมอยู่เป็นสุข องค์พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ตรัสไว้อย่างนี้**

ก่อนอื่นให้เราทราบว่า อะไรกันเล่าที่เรากำลังรับผลอยู่นั้น เราทำไว้เองทั้งสิ้น จะดีจะชั่วเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่ทำเอาไว้ เราพยายามที่จะละอารมณ์ที่เราไม่ชอบให้หมดไป ซึ่งถ้าเรามีปัญญาแล้ว เราจึงฆ่าความโกรธของตนเอง พยายามทำลายความโกรธของตนให้หมดไป เพราะเรารู้ถึงโทษว่าความโกรธก็เป็นบาปชนิดหนึ่ง และให้เรามีกำลังใจของตัวเอง เขาจึงรู้จักหรือเรารู้จักให้อภัย เพราะรู้ว่าทั้งหมดนั้นเป็นผลของความดี ถ้าเราให้อภัยเขาได้เราก็เป็นบุญ ถ้าเราให้อภัยเขาไม่ได้เราก็พึงมีบาปติดตัวเราเสมอ

ขอให้เราเป็นผู้ชนะอย่างแท้จริง ชนะอย่างคนมีปัญญาจึงไม่คิดเอาชนะ นอกจากพยายามที่จะชนะกิเลสภายในตัวเราเอง ที่เราสามารถฆ่าความโกรธให้มันสิ้นสูญตลอดไป ให้เราพยายามเห็นว่าความโกรธนั้นเป็นบาป ละความโกรธได้นั้นเป็นบุญ ให้เราพิจารณาอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ว่าวันหนึ่งเราอยู่กับบุญที่ไม่เอาความโกรธได้เท่าไหร่ วันหนึ่งเราอยู่กับความโกรธกี่ชั่วโมง กี่นาที ที่มันเป็นบาป

ดร. พรต ความโกรธมันเป็นผลที่เกิดขึ้น ควรจะพิจารณาว่าเหตุอะไรทำให้ถึงโกรธ เช่นว่า คนมาว่าเรา หรือขับรถปาดหน้าเรา เราจำเป็นต้องพิจารณาถึงเหตุหรือไม่ครับ หรือว่าไม่จำเป็นครับ

หลวงปู่ทองดี ก็พิจารณาจากสติปัญญาอย่างที่พูดไปแล้ว ทุกคนย่อมมีเหตุมีผลส่วนตัว

ดร. พรต รถปาดหน้าเราเขาอาจจะมีนิสัยเป็นอย่างนั้น หรือว่าเขาอาจจะต้องรีบไปไหน หรือว่าเขามีข้อจำกัด เขาจึงทำอย่างที่เขาทำหรือเปล่าครับ

หลวงปู่ทองดี ให้เราคิดอย่างนั้น เราจะได้ไม่โกรธเขา

ทุกข์ที่กายหรือจิต

(วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมีอยู่โดยเฉพาะ แต่มิใช่จิตเป็นตัวทุกข์ ถึงจิตกับความทุกข์อยู่ด้วยกันก็ตาม จิตก็เป็นจิต ทุกข์ก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดไป เรื่องนี้จะรู้ละเอียดก็เฉพาะท่านผู้รู้เท่านั้น

ธรรมดาคนทั่วไปแล้วย่อมเข้าใจว่า จิตเป็นสุขหรือว่าจิตเป็นทุกข์ เหมือนกับว่าจิตกับทุกข์เป็นอันเดียวกัน แต่ถ้าเราดูแบบผิวเผินแล้วก็เหมือนเป็นเช่นนั้น เพราะจิตกับทุกข์ยังอยู่ด้วยกัน ฉะนั้น ความทุกข์จึงอยู่ในจิตโดยเฉพาะส่วนธาตุขันธ์ที่ว่าเป็นเฉพาะอุปาทานการยึดถือของจิตตัณหาอวิชชาเท่านั้น สิ่งเหล่านี้มีอยู่ที่จิตแห่งเดียว

ดังคำว่า **“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วที่ใจ”** คำว่า **“ใจเป็นใหญ่”** นั้นคือ เป็นศูนย์รวมของธรรมทั้งหลายและเป็นกุศลธรรม

อกุศลธรรมก็มารวมกันอยู่ที่แห่งเดียวกัน จึงเป็นสภาวธรรมทุกประเภท กิเลสน้อยใหญ่มีอวิชชาเป็นผู้นำวางแผน

ทำงานกันอยู่ในที่นี้ วิธีวางผังของวัฏฏะหมุนเวียนตามกระแสในภพทั้ง ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มันเป็นอยู่ที่ใจเรานี่แหละ

ส่วนกุศลธรรม คือ ธรรมที่นำมาซึ่งความสุขมาสู่ใจก็ทำงานกันอยู่ที่ใจที่เรียกกันว่า **"เจตนา"** จะทำบุญให้ทานก็เจตนา จะรักษาศีล จะเจริญเมตตาภาวนาก็อยู่ที่เจตนา อาศัยใจเป็นสะพานเป็นกุศลบำเพ็ญบุญบารมี การทำงานของกุศลและอกุศลคือผลไปคนละอย่าง แต่ก็สำเร็จกันได้ด้วยมโนในใจของเรานั่นเอง

ให้เราพิจารณาด้วยปัญญา เราก็เห็นตามความเป็นจริงเป็นหลักและเป็นที่ตัดสินโดยเอาธรรมทั้งหลายไตร่ตรองดู ว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร แล้วเราก็เว้นหรือกระทำโดยมีโยนิโสมนสิการใคร่ครวญให้ละเอียดให้แยบยลในปัญหาต่างๆ เพื่อจะแย่งชิงอำนาจฝ่ายอกุศลให้ตกออกไปจากใจ นี่ก็เรียกว่าอยู่ที่ใจนั่นเอง

การปฏิบัติธรรม **การพิจารณาความทุกข์ ถ้าไม่มีปัญญาแยกแยะเสียแล้ว ก็ยากที่จะหนีจากความทุกข์ไปได้ ส่วนมากจะมีความเข้าใจกันแบบผิวเผิน ความทุกข์เกิดขึ้นจากธาตุขันธ์ส่วนใด ใจมันก็ว่าความทุกข์อยู่ในที่นั้น** เช่น ปวดตา ปวดหัวก็เข้าใจว่าตาเป็นทุกข์ หัวเป็นทุกข์ กายเป็นทุกข์ ไปทำนองนั้นถ้าเป็นนักปฏิบัติพิจารณาโดยรอบคอบรอบรู้ในสรรพสังขารแล้วถึงจะมีความแปรปรวน คือความไม่ปกติของธาตุขันธ์แล้ว ก็มีความรู้เท่าทันว่า มิใช่ความทุกข์ของกาย แต่เป็นความทุกข์ของ

จิตโดยตรง เมื่อจิตมีความสัมพันธ์กับร่างกายอยู่ ตราบนั้นความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับร่างกาย สุขหรือว่าทุกข์ก็มีอยู่ตราบเช่นนั้น

เมื่อจิตของเราออกจากร่างกายไปแล้ว คนตายมันก็ยังมีกายอยู่ เมื่อคนตายเขาจะเอาขวานไปสับ เอาไฟไปเผาร่างกายไม่บ่นว่าทุกข์แต่อย่างใด เพราะเท่านี้คิดว่านักปฏิบัติคงจะเข้าใจว่าเป็นความทุกข์ที่แท้จริงโดยตรง แต่เป็นเพียงผลสะท้อนที่เกิดจากอุปาทานที่มีอยู่ที่จิตของเรา

การพิจารณาความทุกข์ภายในกาย ก็ให้เรามุ่งหมายลงไปภายในกายภายในจิตเป็นหลักสำคัญ เพื่อให้จิตได้รู้และเข้าใจในอุปาทานภายในจิตของตนเอง จึงได้ความว่าจิตของเรานั้นมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งนั้นเป็นเราและเป็นของเรา จิตย่อมได้รับความทุกข์จากการยึดถือในสิ่งนั้นๆ ขอให้หนักไปในด้านการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อให้นักภาวนาทั้งหลายได้ขุดค้นและเข้าให้ถึงแก่นแท้ จิตหลงอยู่ในการยึดถือว่าเรา ว่าเป็นของเรา

ถ้าอุปทานการยึดถือได้วางรากฐานในสิ่งใด กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ก็จะครอบครองไปเสียทั้งหมดว่า นี่ก็เป็นของเรา นั่นก็เป็นของเรา **เมื่อสิ่งนั้นแปรสภาพไปตามธรรม คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตาแล้ว ความทุกข์ ความเดือดร้อนก็มารวมกันลงสู่ความเข้าใจผิด ก็จะเกิดขึ้นที่จิต ความยึดถือของจิตจึงไม่มีขอบเขต เพราะความอยากเป็นเหตุผลักดันให้จิตเป็นไปผลักดันในสิ่งใด ถ้าไม่สมปรารถนาก็เกิดความทุกข์ที่จิตของ**

เรา ให้เรารู้ตัวอย่างนี้ โดยให้แยกแยะว่า สิ่งไหนเป็นของเรา สิ่งไหนไม่ใช่ของเรา สิ่งที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะมีรูปและนาม เมื่อนามดับลงที่เรียกว่าตายไปแล้ว ทำไมคนเขาเอาขวานสับเรา คนเอาเราไปเผาไฟ ทำไมเราไม่ร้องโหยหวน ทำไมเราไม่ใคร่ครวญดู

เพราะว่ารูปจากจิตที่คุ้มครองของกายเราไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง แต่ถ้ารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วเราก็เข้าใจว่า ทุกวันนี้เราอาศัยกายอยู่ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็เพราะว่าจิตของเรานั้นเข้าไปจับยึดถือ เข้าไปยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น จึงเกิดธาตุขันธ์ทั้ง ๕ ขึ้น ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดหลงใหลอยู่ในกิเลสไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้นแล้วนักปราชญ์หรือผู้มีปัญญาทั้งหลาย ต้องใคร่ครวญพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งใดเป็นของเรา สิ่งใดไม่ใช่ของเรา สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์ ร่างกายทำให้เกิดทุกข์หรือว่าจิต ความคิดทำให้เกิดทุกข์ อะไรกันแน่ที่มันเกิดทุกข์ ให้เราพิจารณาอยู่อย่างนี้

สัจธรรมมีอยู่คู่โลก

(วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

เมื่ออยากในสิ่งใดแล้วไม่สมปรารถนา มันก็เกิดทุกข์ที่จิต หรือความอยากหมุนตัวเร็วเกินไป การได้มาไม่ทันกับความอยาก

ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นไม่ขึ้นอยู่กับเงินทองกองสมบัติแต่อย่างใด แต่ทุกข์ที่แท้จริงนั้นมีอยู่ที่จิต สมบัติทั้งหลายนั้นเป็นเพียงสิ่งประกอบให้จิตได้หลงเท่านั้น เมื่อไม่เห็นตามความเป็นจริงในสรรพสังขารทั้งหลายแล้ว เราก็ต้องลงโทษจิต ว่าจิตของเรายังขาดการศึกษา ขาดการอบรม เพราะหลักสัจธรรมเปิดเผยในหลักความจริงอยู่แล้ว

แต่ความเข้าใจของจิตที่มีความเห็นผิดไปจากหลักความเป็นจริง ทั้งที่ความจริงเป็นอย่างนั้น แต่ใจเป็นอย่างนี้ จึงเป็นวิธีสวนทางความจริงอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไม่มีโอกาสที่จะรู้จะเห็นในสัจธรรมจริงได้ ถ้าเราสามารถเดินสวนในหลักสัจธรรมมาแล้ว เมื่อรู้ว่าจิตในชาติภพที่แล้วมาจนถึงปัจจุบันยังไม่พบสัจธรรม เหมือนคนตาบอดถึงจะเดินเหยียบเพชรพลอยที่มีราคาก็ไม่เข้าใจ

ว่านั่นคืออะไร เหมือนคนโง่เขลาเบาปัญญาไม่เข้าใจในคุณค่าราคาของเพชร ถึงจะเห็นเต็มตา ก็ไม่มีปัญญาเอามาทำประโยชน์เลย

ฉันใดก็ฉันนั้น แม้สัจธรรมจะมีอยู่ในโลกนี้มาตั้งแต่ไหนๆ แล้ว จิตก็ยังไม่เข้าใจในคุณค่าของสัจธรรมนั้นเลย ก็เพราะจิตของเราขาดการเป็นครูสอนนั่นเอง ถ้าเราอยากเป็นนักปฏิบัติ เราต้องฝึกหัดอบรมให้มีความเฉลียวฉลาด มีความเฉียบแหลม จึงจะแทงทะลุเข้าไปให้ถึงเป้าหมายแห่งความจริงได้

ฉะนั้น จงใช้ปัญญารวมจิตสอนจิตให้รู้ตามหลักความจริงในพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ และเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา รักษาความเข้าใจจิตของจิต เมื่อถูกกิเลสผลักดัน เหมือนกับหอกดาบที่จะใช้เป็นเครื่องป้องกันตัวในเวลาฉุกเฉิน หรือในเวลาสงคราม เราก็ต้องเตรียมให้พร้อม เพื่อต่อสู้กับศัตรูคู่อริ

ถ้าเราเป็นผู้ทำสงคราม เป็นผู้จะเอาชนะจากศัตรูภายใน คือกิเลสตัณหา เราก็ต้องเตรียมสติปัญญาวิชาความเพียรไว้ให้พร้อม เพื่อล้างอวิชชาตัณหาที่จะมายึดครองจิตให้หมดสิ้นไป จิตจะปราศจากความเป็นทาส ก็ด้วยอำนาจของสติปัญญาช่วยเหลือ เหมือนกับตำรวจทหาร เบื้องต้นก็เป็นคนสามัญธรรมดา เมื่อเข้ามาเรียนรู้หลักการหรือวิธีการตามหน้าที่แล้ว ก็ย่อมมีการฝึกฝนอยู่เสมอ เมื่อมีภัยเกิดขึ้นในบ้านเมือง ก็ปราบด้วยอาวุธต่างๆ ให้ศัตรูหรือข้าศึกเรียบราบได้ทันที

เหมือนเราปฏิบัติเราก็ต้องมีสติเป็นยา ศรัทธาความเพียรทุกประเภทเป็นเครื่องมือปราบตัณหาอวิชชาโดยตรง

จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักปฏิบัติหรือผู้กำลังปฏิบัติต้องเป็นผู้พร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากมีกิเลสตัณหาเข้ามาใหม่ ก็พร้อมที่จะเผชิญด้วยสติปัญญาอย่างห้าวหาญ ดับไฟด้วยสติปัญญา อย่าเผลอตัวอย่ายอมแพ้แก่กิเลสตัณหา

ฉันใดก็ฉันนั้น ไม่ว่ากิเลสตัณหาหน้าใดทั้งสิ้น เราต้องแพ้อยู่ใต้กามคุณกามกิเลสทั้งหลาย เหมือนกระแสน้ำกำลังพลัดให้เราตกไปในที่ต่ำ มันก็จะเป็นภัยแก่ชีวิต เราต้องตัดสินใจทำอย่างเต็มความสามารถ ผลักดันกระแสน้ำอย่างแรงกล้า เพื่อจะดันตัวของเราให้ขึ้นฝั่งให้มีความอยู่รอดให้ได้

เมื่อรู้ตัวว่าเราอยู่ในกระแสกิเลสแล้ว เราจะไม่ยอมให้คลื่นซัดให้เราไปตกในที่ต่ำได้ **เราต้องใช้กำลังสติปัญญาและสัมมาสมาธิ ฉันทะคือความพอใจ วิริยะคือความเพียร สติคือความรู้ สมาธิคือความตั้งมั่น ปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขาร เราต้องปฏิบัติให้เต็มความสามารถ ทวนกระแสและตัดกระแสให้ผ่านพ้นไปให้ได้**

ปัญญาจะพาให้จิตของเราตัดกระแส ถึงจิตไม่เคยตัดกระแสเพราะความลุ่มหลงมัวเมาในกิเลสตัณหา ยังหลงภพหลงชาติ ฉะนั้น การตัดกระแสยังมีทางที่จะถึงฝั่งได้ แต่ถ้าให้จิตรอตามกระแสแล้ว ฉันใดก็ฉันนั้นไม่มีทางเข้าถึงฝั่งได้เลย

ปัญญาอบรมจิต

(วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

เราเป็นนักปฏิบัติต้องฝึกปฏิบัติอบรม ให้จิตมีความฉลาดเฉลียวมีความเฉียบแหลม จึงจะแทงเข้าไปถึงเป้าหมายในหลักความจริงได้ จงใช้ปัญญาอบรมจิตสอนจิตให้รู้หลักความจริงในสัจธรรมอยู่เสมอ และเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อรักษาอาการของจิตเมื่อถูกกิเลสตัณหามันผลัก เหมือนถูกหอกดาบที่ใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวในเวลาฉุกเฉิน หรือในเวลามีสงครามต้องเตรียมให้พร้อม เพื่อต่อสู้ศัตรูคู่อริ

ฉันใดก็ฉันนั้นซึ่งผู้ปฏิบัติผู้จะเอาชนะจากศัตรู ภัยคือกิเลสตัณหา เราก็ต้องมีสติที่อุดมไปด้วยปัญญา ศรัทธา มีความเพียรไว้ให้พร้อม เพื่อจะลบล้างตัณหาที่มายึดครองจิตให้หมดสิ้นไป ฉันใดก็ฉันนั้นจิตก็สงบจากความเป็นทาสด้วยอำนาจสติและปัญญามาช่วยเหลือ เหมือนกับตำรวจทหาร เบื้องต้นตำรวจทหารก็เป็นคนสามัญธรรมดา มาเรียนวิชารู้หลักวิธีการรบหรือวิธีปฏิบัติตามหน้าที่แล้ว ก็ย่อมมีการฝึกซ้อมอยู่เสมอเมื่อมีภัยเกิดขึ้นในบ้านเมือง ก็จะปราบปรามศัตรูด้วยอาวุธต่างๆ ให้ข้าศึกพ่ายแพ้

เรียบราบไปได้ทันทีฉันนั้น

สติและปัญญากับความเพียรทุกอย่างเป็นเครื่องมือปราบกิเลสตัณหาอวิชชาโดยตรง จึงจำเป็นอย่างยิ่งผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมความพร้อมอยู่ตลอดเวลา มีกิเลสมีตัณหาเข้ามาเมื่อใดเราก็จะเผชิญหน้าด้วยสติปัญญาอย่างห้าวหาญ ฟาดฟันด้วยสติด้วยปัญญา อย่าเผลอตัวยอมแพ้แก่กิเลสตัณหาหน้าใดๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น มิใช่ว่าตัณหามากดคอเราไว้ แล้วค่อยตั้งสติปัญญาทั้งที่ตัวเราเองก็ไม่ได้ประโยชน์จากตัณหา แล้วเราจะเอาอะไรเป็นสิ่งป้องกันตัวเล่า หรือจะเอาสมาธิอย่างเดียวสู้กับกิเลสตัณหาอวิชชาที่มีมาในวงของพระอริยเจ้าเลย เพราะในท้ายสุดท่านผู้บรรลุมรรคผลนับตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีสติมีปัญญา กำลังจิตของเราจึงจะมีความฉลาดเฉลียวได้ เพราะอาศัยปัญญาและศรัทธา

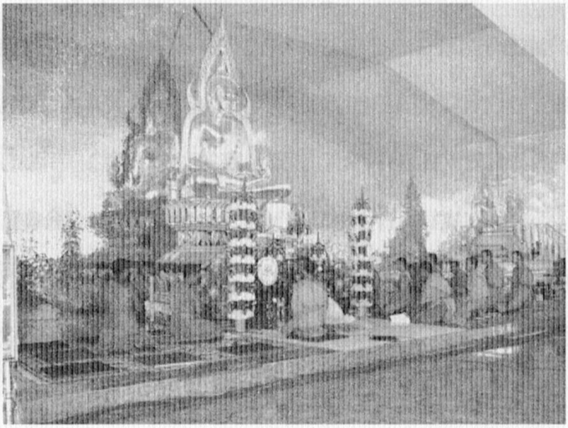
ในครั้งแรกพระอริยเจ้าทั้งหลายท่านก็เป็นคนเหมือนเรานี่แหละ เป็นคนธรรมดาทั่วไป ใจก็มีความคิดเห็นจมอยู่ในกามทั้งหลาย เมื่อท่านรู้วิธีฝึกจิตด้วยปัญญาแล้ว ความคิดเห็นความเข้าใจเดิมก็เปลี่ยน ความคิด คิดลอยๆ ตามกระแสโลกหมุนตัวเข้ามาพิจารณาความจริงจึงกลายเป็นผู้รู้ผู้เห็นได้ จึงได้นามว่าสาวกสังโฆ หรือพระอริยะที่เรากราบไหว้อยู่ในปัจจุบัน

ทีนี้คนที่กำลังเดินตามรอยพระยุคลบาทขององค์พระศาสดา เราจึงต้องศึกษาจารีตประเพณีทั้งคตินิยมที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้ ให้เราเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้

เพื่อเอาปัญญาไปตัดกิเลส อุปมาอุปมัยเหมือนกระแสน้ำพัดให้เราตกไปในที่ต่ำมันก็จะเป็นภัยของเรา เราต้องตัดสินใจใช้กำลังอย่างเต็มความสามารถ ผลักดันกระแสน้ำอย่างสุดเหวี่ยงเพื่อจะให้ปลอดภัย

ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อเรารู้ตัวว่าเราตกอยู่ในกระแสกิเลสแล้ว เราจะไม่ยอมให้คลื่น ให้กิเลสซัดเราให้ตกไปในที่ต่ำได้ เราต้องใช้ฉันทะคือความพอใจ วิริยะคือความเพียร สติคือความรู้ สมาธิคือความตั้งใจมั่น ปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขาร ให้เต็มความสามารถ ทวนกระแสคลื่นให้ผ่านพ้นไปให้ได้

ปัญญาจะพาให้จิตตัดกระแส ถึงจิตไม่เคยตัดกระแส เพราะการตัดกระแสยังมีทางที่จะไปให้ถึงฝั่ง ถ้าปล่อยให้จิตเราตามกระแสแล้ว เราจะไม่มีทางไปถึงฝั่งได้เลย เราก็จะเป็นผู้จมอยู่กับกองกิเลสไม่มีวันรู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าเจ็บเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าแก่เป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าตายเป็นอย่างไร เราจะไม่ได้พบในอริยสัจจะคือความจริงในพระธรรมคำสอนขององค์พระบรมศาสดาเจ้าได้



ฝึกความฉลาดให้แก่จิต

(วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

จะเป็นผู้เดินตามรอยพระยุคลบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราต้องศึกษาจารีตตามพระพุทธประเพณี พระองค์ทรงวางแนวทางการปฏิบัติไว้ให้พวกเราทั้งหลาย ต้องศึกษาให้เข้าใจถูกต้องตามหลักความจริงที่พระองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้ว อย่าปฏิบัตินอกเหนือไปจากมรรค ๘ มีสัมมาทิฏฐิที่เห็นชอบเป็นหลักสำคัญ

การฝึกปัญญาในเบื้องต้น ก็ต้องคิดพิจารณาในสัจธรรมให้สมเหตุสมผล และคิดให้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง เหมือนกับการบวกลบคูณหารของเลข ความจำในการคิดไม่พอ และความจดจำทางโลกหรือการศึกษาก็ต้องอาศัยการเขียนด้วยปากกา เพื่อช่วยความจำให้ชำนาญ ฝึกบวกลบคูณหารบ่อยๆ ก็จะเกิดความชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วต่อไปจะคิดในใจเองก็ได้และถูกต้องรวดเร็ว

ฉันใดก็ฉันนั้น การฝึกความฉลาดให้แก่จิต ก็ต้องอาศัยเรื่องจริงมาเป็นนิมิตหมายในการคิด เช่น เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย

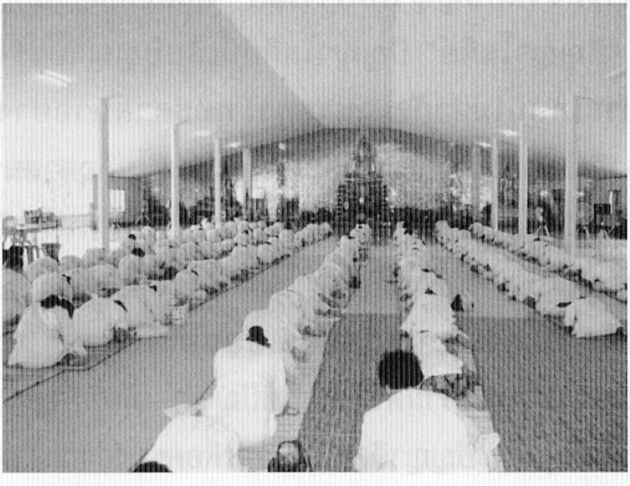
เห็นคนที่ได้รับทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจด้วยประการต่างๆ แม้เห็นคนตายก็ให้คิดแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วสมมุติตัวเองเป็นไปด้วยวิธีนั้นและตามอาการนั้นๆ คือวิธีหาพยานจากข้างนอกมาเป็นเหตุยืนยันให้ตัวเราเอง เพื่อให้เกิดปัญญา เราก็ต้องทำอย่างนี้จึงจะได้รับผล

หากเราใช้ความคิดไปในลักษณะนี้อย่างคล่องแคล่ว ทีหลังเพียงกำหนดดูตามเหตุการณ์ ปัญญาและความเฉียบแหลมภายในจิตมันก็จะรู้ในสัจธรรมอย่างละเอียดได้อย่างแม่นยำ ส่วนละเอียดและความรู้ถึงสัจธรรม ส่วนละเอียดมันมาจากปัญญาส่วนหยาบ และจิตรู้เห็นในส่วนของสัจธรรมนั่นเอง

เหมือนกับช่างฝึกงานในเบื้องต้น เมื่อทำงานบ่อยๆ เข้าย่อมมีความคล่องตัวในความคิด ในความอ่าน ในความเห็นที่ถูกต้อง เหมือนเราฝึกปัญญาของเรา ฝึกเข้าก็เปรียบเหมือนนายช่างทั้งหลายที่เริ่มทำงาน อุปมาอุปมัยเหมือนคนก่ออิฐปูนทีแรกก็ไม่เป็น เขาก็ใช้ให้ผสมปูนแล้วก็ค่อยๆ สังเกตดูว่า เขามีวิธีก่ออิฐก่อปูนอย่างไร เมื่อรู้แล้วว่าเขามีวิธีก่ออิฐก่อปูนอย่างไรแล้วก็ค่อยๆ เริ่มค่อยๆ ทำ ถึงบางครั้งมันไม่สามารถที่จะเก่งเหมือนผู้ชำนาญเหมือนผู้ช่ำชองได้ ก็นับว่าเรายังมีความรู้ยังอยากได้ภูมิจากเขาเหล่านั้น

เหมือนจิตเหมือนใจเหมือนปัญญาทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วเราก็ต้องรู้ปัญญาของเราที่เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักทำให้เป็นทุกข์เอาเข้ามา

สอนตัวเองให้เป็นธรรมแก่ตัวเอง คือให้เห็นธรรมะ ให้เห็นความจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ให้เราพิจารณาอยู่อย่างนี้เนืองๆ แล้วเราจะมีปัญญาอันเฉียบแหลมได้อย่างแน่นอน



การสร้างปัญญา

(วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในขั้นแรก เราต้องฝึกหัดจิตให้เป็นคนช่างนึกช่างคิด ต้องฝึกจิตให้เป็นที่สังเกตให้มีเหตุให้มีผลไปตามความเป็นจริง ให้เราฝึกวิจัยฝึกคำนวณประมวลเหตุการณ์ต่างๆ มาพิจารณาลงสู่พระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

การฝึกปัญญานั้น ฝึกได้ทุกเวลาฝึกได้ทุกสถานที่ จะยืนนอนก็ฝึกได้ ขณะเดินจงกรมหรือหลังออกจากการทำสมาธิมาแล้ว การฝึกปัญญานั้นแยกเป็น ๒ ทาง

ทางหนึ่งฝึกปัญญาไปทางโลก วิธีฝึกปัญญาไปทางโลกเรียกว่า "ปัญญาโลกีย์" ปัญญาโลกีย์นี้เป็นปัญญาประจำโลก ปัญญาประเภทนี้ไม่จำกัดเฉพาะพระพุทธศาสนาอย่างเดียว แม้ศาสนาอื่นเขาก็มีปัญญาเหมือนกัน แม้คนที่ไม่ถือศาสนาอะไรเลย เขาก็มีปัญญาประเภทนี้เหมือนกัน ฉะนั้น การสร้างปัญญาทางโลกทุกรูปแบบ ก็ต้องใช้ปัญญาโลกีย์นี่เป็นหลัก

แม้การเล่าเรียนหรือการเขียนอะไรต่างๆ นานามีความเจริญด้วยวิทยาศาสตร์ก็ต้องใช้ปัญญา เมื่อมีปัญญาสร้างโลกให้ได้ ในที่สุดก็ใช้ปัญญาคิดสร้างโลกเพื่อครองอำนาจ ต่างคน

ต่างอยากมีอำนาจ ในที่สุดความเจริญของโลกก็จะเสื่อมลงเพราะปัญญานั่นเอง

ส่วนการฝึกปัญญาทางธรรมนั้น เป็นปัญญาโลกีย์ประเภทเดียวกัน แต่นำมาใช้ในทางธรรม เพื่อให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ให้พร้อมด้วยเหตุด้วยผล เพราะในโลกนี้มีสัจธรรมแฝงอยู่ทุกแห่งหน แม้ผู้ไม่สนใจในธรรมก็ตาม แต่ธรรมก็มีอยู่ประจำโลก

ฉะนั้น โลกกับธรรมยังกลมกลืนกันอยู่ ผู้ไม่เข้าใจก็ถือว่าเป็นโลกตลอดไป ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาก็สามารถน้อมเอาโลกมาเป็นธรรมได้ ดั่งคำที่ว่า **“โลกอยู่ที่ไหนธรรมอยู่ที่นั่น”**

การพิจารณาโลกให้เป็นธรรมนี้ ขึ้นอยู่กับสติและปัญญาและจิตน้อมสู่โลกทั้งหมด **เมื่อจิตน้อมลงสู่โลกทั้งหมด ให้เราพิจารณาลงสู่พระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ที่เรียกว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะโลกเป็นสัจธรรมก็มีอยู่ที่นั่นในโลกนี้จะเป็นจริงมีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครองก็ตาม ย่อมมีสัจธรรมคือความจริงแฝงอยู่ตลอดเวลา มีสภาพความเป็นทุกข์ มีสภาพความไม่เที่ยง สภาพที่สูญสลาย ไม่เป็นสัตว์และบุคคลใดๆ ทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมแปรเปลี่ยนสภาพแปรปรวนได้ตลอดเวลา มันไม่เที่ยงเพราะไม่มีอะไรเป็นเราเป็นเขาอยู่ตลอดเวลา**

คำว่า **“เขา”** นั้นเป็นเรื่องอุปาทาน เป็นการสมมุติกันเท่านั้น ถ้าในโลกนี้จะไม่สมมุติเรียกแล้วว่าอะไรเป็นอะไร จะ

สับสนวุ่นวาย ทั้งหมดนั้นจึงเป็นสมมุติโลก สมมุติโลกเรียกกัน ตามสมมุติที่ตั้งขึ้น เช่น เงินที่เราเรียกกันอย่างติดปากติดใจ แต่ สภาพจริงนั้นไม่เหมือนกันเช่น ในสมัยโบราณเป็นเพียงหอยสมมุติ เรียกว่าเงิน หรือทองแดง ทองเหลือง ตะกั่ว เมื่อเอามาทำเป็นรูป ต่างๆ ก็ยังเรียกว่าเงินได้ แม้แต่กระดาษก็ยังสมมุติให้เป็นเงินได้ นี่ขึ้นอยู่กับความนิยม ย่อมเป็นไปตามยุคตามสมัย จะเป็นเงินไทย หรือเงินต่างชาติก็ย่อมนำเอาวัตถุที่มีอยู่ในโลกนี้มาสมมุติเรียกกัน สมมุติคุณค่าเป็นราคาขึ้นมาให้เป็นกฎไปตามสมมุติทั้งนั้น นี่เป็นความจริงตามสมมุติขึ้น

ฉะนั้น โลกทั้งหมดนี้จึงเป็นโลกสมมุติ แม้แต่บ้านที่สร้างขึ้น มาแล้ว ก็สมมุติว่าทรงนั้นทรงนี้ ตลอดจนอาหารเครื่องบริโภคก็ สมมุติเรียกกัน หรือแม้แต่ชื่อของคนและสัตว์ก็ยังสมมุติกัน แม้ ธาตุขันธ์ของคนก็เรียกกันว่าธาตุนั้นธาตุนี้ แม้ธาตุขันธ์แปรปรวน เปลี่ยนสภาพไปสมมุติไปอย่างนั้น ถึงธาตุขันธ์มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย สมมุติเรียกกันให้ถูกตามความเป็นจริงว่าเป็นสมมุติทั้งนั้น

สงครามที่ชนะได้

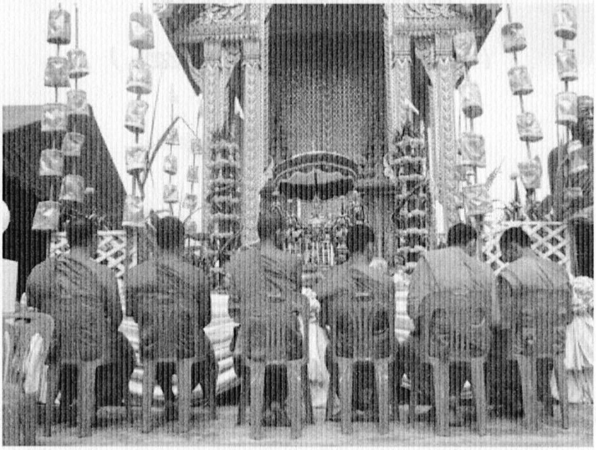
(วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

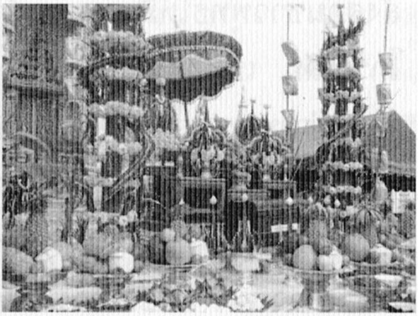
ให้เรานึกถึงผลแห่งความเป็นคนมักโกรธ เช่น ตนเองให้นึกถึงว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระกรุณาธิคุณและทรงสั่งสอนชาวพุทธให้มีเมตตา ถ้าเรามัวเมาโกรธอยู่ ไม่ละความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดาเจ้า ไม่สมกับเป็นผู้นับถือพระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **“โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้วที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธไปอีกก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั่นเสียอีก เราอย่าเป็นคนเลวและทั้งคนเลวกว่านั้นเลย”**

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงสอนต่อไปอีกว่า **“โกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่าสงครามที่ชนะได้ยาก”**

เมื่อรู้ทันว่าเคืองหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว ให้เราพยายามมีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ ไม่โกรธตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ชนะให้แก่ทั้ง ๒ ฝ่าย คือช่วยเขาและช่วยไว้ทั้งตัวเรา





เพราะฉะนั้น อย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงครามและเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าสร้างความพินาศวอดวายเลย ถ้าคิดนึกระลึกแล้วก็ยังไม่หายโกรธให้พิจารณาไป

ภัยของความโกรธ

(วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

เราพิจารณาโทษของการโกรธ พระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้มากมาย อย่างเช่น คนที่โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนที่โกรธนอนก็เป็นทุกข์

คนโกรธไม่รู้เท่าทันความโกรธ นั่นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักคุณค่าประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม ถูกความโกรธครอบงำมีแต่ความมืดตื้อ จะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา

แรกโกรธนั้นก็แสดงความหน้าด้านเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ ความโกรธแสดงเดชทำให้คนดาลเดือดได้ เท่านี้เราก็ไม่กลัวอะไรแล้ว ยางอายก็ไม่มี ถ้อยคำก็ไม่มีคารวะใคร คนโกรธสามารถฆ่าพ่อฆ่าแม่ตัวเองได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญได้ทั้งนั้น มันทำได้ทุกอย่างตามที่กิเลส คือ ความโกรธ ทุกข์ที่แม่เลี้ยงมาจนลืมตามอง พอกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาแม้แต่แม่ผู้ให้

ชีวิตก็ไม่เว้น ปัญญาไม่มีเท่าความโกรธ เพราะอะไรก็ไม่มีเท่าความโกรธ

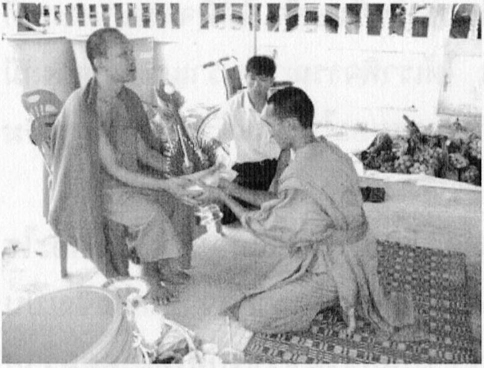
ความโกรธมีโทษก่อผลมากมาย อย่างพระพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานชาดกต่างๆ ในพระไตรปิฎกก็มีมากมาย ล้วนให้เห็นว่าความโกรธมีแต่จะทำให้เกิดความเสียหายไม่มีผลดีอะไรเลย

เราจึงควรละความโกรธนั้นทิ้งเสีย อย่าเก็บไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ฆ่าโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเสียใจ ให้เราพิจารณาโทษของความโกรธอย่างนี้ ถ้ายังไม่สำเร็จให้เรานึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเราว่าโดยทั่วๆ ไปแล้ว แต่ละคนย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลยคงหาไม่ได้ หรือแทบจะไม่มีเลยในโลกนี้ บางทีแง่ที่เราว่าดีคนอื่นว่าไม่ดี บางทีแง่ที่เราว่าไม่ดีคนอื่นว่าดี เรื่องราวลักษณะหรือการกระทำอื่นๆ ที่ทำให้เราโกรธนั้นก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรือแค่ไม่ถูกใจเรา เมื่อถึงจุดนั้นแง่ของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแค่นั้น พึงมองหรือระลึกนึกถึงความดีหรือสิ่งที่ดีๆ ของเขาบ้าง เช่น คนบางคนมีความประพฤติทางกายเรียบร้อยดีแต่พูดไม่เพราะปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะละลานอะไร

บางคนแสดงออกมาทางกายกระโดกกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดีสุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจามีเหตุผล บางคนปากร้ายแต่ใจดี ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี บางคนถึงแม้ทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ ก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุ่นเคืองเขาก็อย่ามองส่วนที่ไม่ดี ให้เอาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้



เรามองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสารและคิดกับเขาว่า โถน่าสงสารต่อไปนี้คนคนนี้คงจะต้องซ้ำร้ายเพราะความประพฤติที่ไม่ดีอย่างนี้ เพราะของเขาเป็นอยู่อย่างนี้เอง เป็นต้น จึงระงับความโกรธเสียเปลี่ยนเป็นความสงสาร ความเห็นใจหรือช่วยเหลือแทน

สัตว์มีกรรมเป็นของของตน

(วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

คนเราเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ให้พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ให้เราพิจารณาทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรก็จะได้รับผลของกรรมเหล่านั้น

เริ่มด้วยพิจารณาตนเองว่า **เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ เกิดจากความโกรธซึ่งเป็นอกุศลมูล เป็นกรรมของเรา เป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่เสียหายไม่เป็นประโยชน์และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป**

อนึ่ง เมื่อเราทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น **ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว** เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ถ่านไฟก็อยู่ในมือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่หน้าเขา ก็ทำให้ตัวเองเหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเอง ก็ให้พิจารณาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธ ทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับกรรมของเขาเหล่านั้นเองต่อไป กรรมชั่วนั้นจะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร ผลร้ายเริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเอง ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่าวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมดีต่อไป

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่หาย ให้เราพิจารณาดูความดี ว่าเขามีส่วนดีตรงไหนบ้าง เราต้องค้นหาแต่สิ่งที่ดีๆ ของเขาเหล่านั้น เพื่อดับอารมณ์แห่งความโกรธของตัวเราเอง คนโกรธง่าย โมโหง่าย อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธแล้ว ซึ่งนับว่าเป็นอกุศลกรรมสร้างขึ้นจริงๆ

เมื่ออกุศลกรรมเกิดขึ้น โทสะมันเกิดขึ้นแล้ว เราทำอย่างนี้เล็กๆ น้อยๆ ก็เอามาโกรธ อะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็เอามาโกรธ มันก็เป็นโทษเป็นกรรมของเราติดตามไปตลอด เป็นนิสัยติดตามตัวเราตลอด เราจะไม่พ้นความโกรธได้เลย ถ้าเรายังเป็นผู้มีโทสะนี้ตลอดไป

โลกและธรรม

(วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

คนเราจะปฏิบัติธรรมหรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ ต้องมีความตั้งใจ ต้องมีความซื่อสัตย์ จะเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้ งานทางโลกหรืองานทางธรรมก็ตามแต่ ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทั้งเป็นประโยชน์ส่วนรวมได้เป็นอย่างดี อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นถึงพร้อมย่อมนำมาซึ่งความเจริญ"**

ถ้าทางโลกก็เป็นผู้จริงใจต่อหน้าที่การงาน และรับผิดชอบในการงาน ตั้งใจทำงานเพื่อให้งานนั้นลุล่วงไปด้วยดี งานของธรรมหรืองานเราเองก็จะลุความเรียบร้อยเป็นธรรม และนำความเจริญสู่ประเทศชาติบ้านเมืองของเรา ก็จะเกิดประโยชน์แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองก็จะอุดมสมบูรณ์

ผู้ใดซื่อสัตย์ในทางโลก ผู้นั้นย่อมรักษาผลประโยชน์ของชาติที่มีไว้ได้มั่นคง เป็นผู้ได้รับความเคารพเชื่อถือจากชุมชนและบุคคล และเป็นผู้ได้รับความไว้วางใจในการทำงานต่างๆ

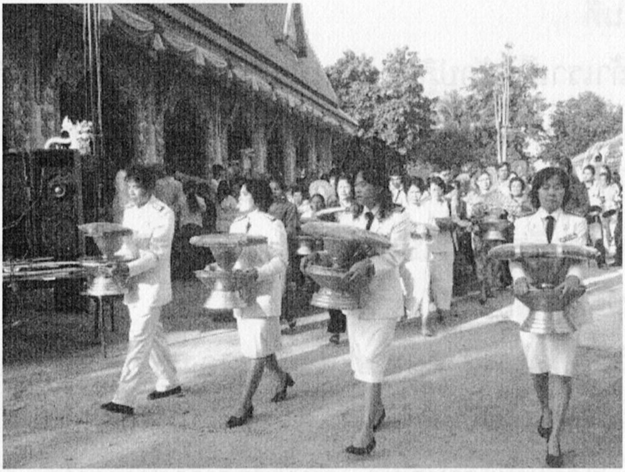
ส่วนงานทางธรรมที่เป็นงานส่วนตัว ย่อมเป็นงานที่ละเอียดอ่อน และเป็นงานที่จะถอนรากถอนโคนของกิเลส ตัณหา อวิชชา เป็นงานที่ยกฐานะของตนให้พ้นไปจากห้วงวัฏฏะ และตัดกระแสของภพทั้ง ๓ ถึงกระแสของโอฆะสังสารวัฏจึงเป็นอนาลโย อนาลโย คือ การที่จะตัดกระแสในภพทั้ง ๓ นี่ก็ต้องเป็นผู้ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติด้วยความตั้งใจ เป็นผู้ซื่อตรง มีสัตย์อธิษฐานไปตามจิตไม่โกหกตัวเอง เป็นผู้ไม่เลือกกาลเวลาเช้าสายบ่ายเย็น ไม่ถือเอาอากาศร้อนหนาวมาเป็นเครื่องอ้างเวลานั้นก่อนเวลานี้ก่อน

เราถือว่าคนเป็นหนุ่มชีวิตคนอยู่ไปได้อีกนาน เมื่อกาลเวลาแก่แล้วถึงจะปฏิบัติหรือจะเริ่มปฏิบัติมันก็สายไปเสียแล้ว จะนั่งสมาธิเดินจงกรมเวลาแก่ลงแต่ละครั้งมันก็โอดก็โอย ทั้งที่รู้เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน เมื่ออายุขัยไม่ยืนรีบตายไปซะก่อน เราก็จะหมดโอกาสทันที

ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติหรือเป็นผู้เริ่มปฏิบัติ เราต้องซื่อสัตย์ในตัวเอง และตั้งมั่นไม่เห็นแก่โลกจนเกินไป งานของโลกก็ให้ทางโลกไป ส่วนงานทางธรรมที่เป็นงานตัวเราก็ไม่ลดละ พยายามหาเวลาว่าง ดีกว่าจะไปเที่ยวเตร่เฮฮาเที่ยวเล่นสนุกโดยไม่มีประโยชน์อะไรเลย

วันคืนล่วงไป ก็ต้องทำให้ชีวิตของเรามีแต่ความดีที่เราจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง อย่างไรนั้นก็เรานั่นแหละที่จะทุกข์เอง และให้มีความตั้งใจ คนอื่นใครเล่าช่วยเราได้ ถ้าเราไม่

ทำไม่ปฏิบัติด้วยตัวเราเอง ไม่มีสัจจะ ไม่มีวาจา ไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตกับตัวเอง ขนาดตัวเราเองยังไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตให้กับตัวเราเอง แล้วเราจะให้คนอื่นมาจริงใจกับเราได้อย่างไร



ปัญญา

(วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)

การพิจารณาด้วยปัญญา ทำไมเอาปัญญามาพิจารณา ที่เราเอาปัญญามาพิจารณา ก็เพื่อให้จิตได้รู้สัจธรรม คือสรรพสังขารทั้งหลาย ใจเปลี่ยนเป็นความเข้าใจเดิมภายในจิตที่คิดไปนิมิตลอยตามกระแสมานาน ให้เราได้ทวนหวนคิดทวนกระแสเข้ามาในสัจธรรม เพื่อให้ข้ามกระแสไปให้ได้ จะหาอุบายใดก็ตาม ก็เพื่อให้จิตได้รู้เห็นในนั้น จึงเกิดเป็นญาณในทัศนะคือความรู้ เมื่อมีความรู้จริงและมีทัศนะคือความเห็น การพิจารณาปัญญาจึงจะได้ผล ปัญญาเปิดเผยความจริงให้จิตรู้

ฉะนั้น นักปฏิบัติหรือผู้ลองปฏิบัติศึกษาให้เข้าใจ มิใช่เพียงคำพูดว่า "รู้จริงเห็นจริง" แบบผิวเผิน หรือรู้โดยการฟังการอ่านก็ตามแต่ หรือรู้คือได้ยินได้เรียนมาเท่านั้น หรือปฏิบัติไปได้รับความสงบในสมาธิเล็กๆ น้อยๆ ตีความหมายกันใหญ่โตมิหนำซ้ำก็ยังมาติดอยู่ในความสุขของสมาธิ โดยไม่มีอุบายที่จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นได้อีก

เมื่อมีสมาธิจิตมันก็มีความสุข มันก็ติดสุข หรือถ้าเห็นแสงสว่างก็มีความยินดีพอใจอยู่กับความสว่าง หรือเห็นดวงใสๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เข้าใจว่าเป็นดวงธรรมที่บริสุทธิ์ เลยเข้าใจว่าเป็นธรรม และยังเข้าใจว่าเป็นอริยผลที่ถูกต้อง

การเห็นเช่นนี้ วิธีนี้ ตรงนี้ ก็เพราะการน้อมจิตไป แล้วกำหนดจิตให้มุ่งหมาย เพื่อให้เป็นไปตามรูปที่ต้องการ มันก็จะน้อมจิตไปในทางอภิญญาอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น ซึ่งต้องการตาทิพย์ ต้องการหูทิพย์ ต้องการรู้วาระจิต หรือต้องการรู้เหตุการณ์ต่างๆ หรือต้องการเป็นหมอดูโดยวิธีต่างๆ

สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากการทำสมาธิทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และเป็นสิ่งที่เสื่อมได้ จะเสื่อมช้าหรือเร็ว อยู่ที่การรักษาปฏิบัติ ถ้าตั้งใจรักษาไว้จริงๆ จะทำสมาธิบ่อยๆ อภิญญาเหล่านี้จะอยู่ที่จิตตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ แต่น้อยคนนักที่จะทำได้ และน้อยคนนักที่จะรักษาไว้ได้ เว้นไว้เสียแต่นิสัยเดิมส่งผลให้เท่านั้น ถ้าผู้มีนิสัยน้อมจิตไปทางปัญญา ถึงจะขุดอย่างไรสิ่งเหล่านี้ก็หาเกิดขึ้นไม่ น้อมจิตไปในทางให้เกิดเป็นมิจฉาแห่งปัญญา เช่น การให้คนน้อมจิตให้เห็นดวงแก้ว ให้ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า อย่างนี้ก็เป็นเรื่องจิตที่ติดอุปทาน ไม่ให้ใช้ปัญญาพิจารณา แต่ให้ใช้สัญญาโดยใช้ความคิดนึกเอาเอง ว่าให้เห็นเป็นดวงแก้ว แล้วไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องตามหนังสือวิสุทธิมรรค สิ่งที่ถูกต้องคือ ต้องให้ปัญญารู้เห็นสิ่งเหล่านั้นด้วยตัวของมันเอง

ธรรมแท้จริง

(วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๒)

ปฏิบัติภาวนาเป็นวิธีที่จะถอนรากโคนของกิเลสตัณหาทั้งหลาย พระพุทธเจ้าของเราประกาศสัจธรรมเอาไว้แล้ว ว่าต้องมีพระสงฆ์สืบมาจนถึงปัจจุบัน

ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติเป็นผู้แสวงหาธรรมเมื่อได้ยินเสียงธรรมย่อมจำได้ ธรรมทั้งหมดก็เป็นเพียงการเล่าและสืบทอดกันมาเป็นลำดับ นักปฏิบัติก็ย่อมเข้าใจอยู่แล้วว่า อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นอธรรม สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรปฏิบัติ ตลอดจนผลอันปฏิบัติก็ยังจดจำมาพูดให้ฟัง แต่ก็พูดไปตามหลักการที่ได้ศึกษากันมา ผู้ฟังก็ฟังรู้ตามหลักธรรมส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดเป็นลักษณะไหน อย่างรู้ตามหลักการยังไม่เป็นวิธีที่จะถอนรากโคนของกิเลส ตัณหาแต่อย่างใด

ความสงสัยในรสชาติแห่งธรรมแท้จริง ก็เป็นผู้ได้สัมผัสธรรมมาแล้ว นั่นแหละจะเป็นผู้รู้เห็นด้วยตัวเอง ถ้าสัมผัสธรรมขั้นไหน รสชาติแห่งธรรมขั้นนั้นจะเป็นปัจจัตตังแต่ละคนแต่ละบุคคล

ฉะนั้น รสชาติจะมีเฉพาะท่านผู้ที่ได้สัมผัสเท่านั้น ผู้ที่ยังไม่ได้สัมผัสธรรม ถึงจะได้ยินได้ฟังร้อยครั้งพันหน ก็ยังไม่เข้าใจรสของธรรมอยู่นั่นเอง หรือได้ยินว่าการทำย่อมให้ผลเป็นทุกข์อย่างนั้นถึงจะได้ยินมาแล้ว ความดื้อด้านของจิตก็พร้อมที่จะทำตามให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดไป ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ยอมฟังเสียงใครทั้งสิ้น

แต่เมื่อจิตของคนเรามารู้เห็นทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์เมื่อใดก็เมื่อนั้นแหละจิตจะต้องหยุดในการก่อเหตุทุกข์ทันทีเหมือนกับผู้ที่ลงอาบน้ำในแม่น้ำ โดยขาดความสังเกต มีแต่มัวเมาสนุกร่าเริงจิตพันกันจนแยกตัวไม่ออก สังเกตรู้เห็นว่าที่นี่มีจระเข้และเห็นจริงแล้วด้วยตนเอง ผู้นั้นแหละจะหมดความสนุกแล้วก็รีบหาทางขึ้นฝั่ง หนีเอาตัวรอด

ฉันใดก็ฉันนั้น เราเคยได้ยินครูบาอาจารย์ว่าสัจธรรมว่าง่ายและอ่านหนังสือธรรมะมาพอ ขนาดนั้นก็ยังทำความชั่วทางกายหรือใจ โดยไม่มีความละอายแต่อย่างใด แต่เมื่อเรารู้โทษเห็นภัยตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะหยุดความประพฤติในทางชั่วเสียที นี่ก็เพราะรู้มาเห็นทุกข์โทษภัยด้วยตนเอง

ถ้าเราไม่เห็นด้วยตัวเอง เราก็ยังจะจมอยู่ในอาสวะกองกิเลส เพราะเรามีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในแต่ละสิ่งในแต่ละอย่างจึงอุปมาอุปมัยเหมือนว่า **“ ผู้ใคร่ครวญผู้มีปัญญาเล่นกับผู้ที่ไม่มีปัญญา และผู้ไม่มีปัญญาย่อมสู้ผู้มีปัญญาไม่ได้ ”**

สมุทัย

(วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๒)

ถ้าเราจะหนีจากทุกข์ ต้องรู้เหตุแห่งทุกข์เสียก่อน การรู้ทุกข์มิใช่รู้เห็นเพียงตามตำรา หรือเล่าสู่กันฟังเท่านั้น เพราะตามตำราและการเล่าเป็นเพียงภาคทฤษฎีเป็นชื่อเท่านั้น มิใช่เป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง

ทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน ความทุกข์จริงอยู่ที่อุปาทานของจิตโดยเฉพาะ กายที่ว่าเป็นทุกข์นั้น เพราะจิตยังครองร่างกายยังเป็นอุปาทานในขันธ์ทั้งหลาย เป็นธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกันและกัน และยึดถ่วงกันไว้ในกายของเวทนา ความทุกข์ในระหว่างกายกับจิตนั้น เป็นธรรมชาติของขันธ์ ทุกข์นี้ให้เพียงกำหนดรู้เท่านั้น ในช่วงขณะจิตครองร่างนี้ไม่ได้ นี่เฉพาะความทุกข์ที่เนื่องจากร่างกายกับจิต

อันทุกข์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกิเลสตัณหาแล้วนั้น จึงเป็นทุกข์ที่ควรละทั้งเหตุที่ให้เกิดทุกข์ด้วย ความทุกข์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นมีจำนวนมากมายมหาศาล ถ้าจะสรุปแล้วก็ขึ้นอยู่ที่การยึดถือของจิตเป็นเหตุสำคัญ ถ้าจิตไปยึดเอาสิ่งใด ว่าเป็นตนเป็นของตนแล้ว

ผลของมันก็คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในการยึดถือนี้ เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ถ้าเรายังมีขันธ์ ๕ เขาจะมีมาจากที่ไหน แม้ตัวสมุทัยคือตัณหา มีเฉพาะจิตอย่างเดียว

ส่วนจิตเป็นเรื่องเฉพาะจิต เรื่องของของจิตคือตัณหา ตัณหานี่เองทำให้จิตเป็นทุกข์ เหมือนจิตได้ถูกชักชวนให้ร่วมมือกับตัณหาว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ สวยอย่างนั้น สวยอย่างนี้ จิตที่โง่เขลา จิตที่ขี้ขลาด ไม่รอบคอบ ไม่รอบรู้ในอุบายที่เข้ามาเคลือบแฝง จิตก็ต้องยอมรับเพราะเหตุผลของตัณหามันเหนือกว่าฉลาดก็มากกว่าจิตเป็นไหนๆ จิตดวงที่โง่ ปัญญาจึงมาเสียรู้ตัวตัณหาอย่างไม่รู้ตัว

เมื่อตัณหามาร่วมวงของจิตได้แล้ว ใช้อำนาจวางแผนงานทันที จิตที่ไม่มีความฉลาดมอบอำนาจให้ตัณหาเป็นผู้จัดการ หรือเรียกอีกอย่างผู้อำนวยการ งานต่างๆ ก็ขยายออกกว้างขวางและมีแผนงานต่างๆ ที่ขยายออกไปมากมาย ผู้ดูแลงานก็มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ความเห็นแก่ทุกข์ตัว ทุกข์ประเทศ จึงพากันตั้งโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นมาหลายแห่งทั่วโลก ที่พูดเช่นนี้ ก็เพื่อจะให้ชื่อว่าในโลกนี้โรงงานผลิตทุกข์มีชื่อว่าโรงงานบริษัทสมุทัย โรงงานนี้จะตั้งอยู่ในตัวคนและสัตว์เท่านั้น

เมื่อเราเกิดขึ้นจากอำนาจของตัณหาอวิชชา ถ้าเราไม่มีความรู้เท่าทัน จิตก็จะเป็นเหยื่อของตัณหาอยู่วันยังค่ำ ว่าความปรีชาความรอบรู้ในกองตัณหาของเรายังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นเฉพาะจิตที่ทำให้เป็นเหตุแห่งทุกข์เท่านั้นเอง

สติและปัญญาแก้ปัญหาได้

(วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๒)

คนเราเกิดมากันทุกคนมักจะพบคำว่า "ปัญหา" มีทั้งปัญหาทั้งทางโลกและปัญหาทางธรรม ปัญหาทั้งหมดนี้ย่อมมารวมอยู่ที่จิตอย่างเดียว จึงเรียกว่าจิตเป็นส่วนของปัญหาทั้งหมด ถ้าไม่มีปัญญาที่จะแก้ไข ก็จะเป็นปัญหาที่ตกค้าง จะผลักดันจิตนั้นให้เครียดและสับสน ย่อมจับต้นชนปลายไม่ถูกอย่างแน่นอนในการแก้ปัญหาให้ตัวเอง ชอบหลบปัญหาอยู่ตลอดเวลา

การทำสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ยังต้องทำเป็นพลังหนุนปัญญา ให้เกิดความกล้าหาญในการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี การทำสมาธิมิใช่การแก้ปัญหา เป็นเพียงอุบายพักจิตชั่วคราวเท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิก็น้อมจิตและใช้ปัญญาหาอุบายแก้ไข ถ้าไม่ใช้ปัญญาชำระจิตบ่อยๆ เพื่อมาแก้ไขเอาเสียเลย ก็จะพึ่งความยุ่งเหยิงสับสน จับต้นชนปลายระบายปัญหาไม่ถูก เพราะมันทำให้แยบคายไม่ได้เลย

ในที่สุดแก้ปัญหาไม่ออก ก็ออกตัวว่าเป็นผู้มีกิเลสหนาปัญญาต่ำ ขาดบารมี ไม่พอที่จะทำให้เกิดมรรคเกิดผล การเจริญ

เมตตาก็จะลดลง และอ่อนใจที่จะทำความดีสืบต่อไปของชาวโลกนั้น เพราะอะไร เพราะขาดปัญญาพยุงจิตให้นิ่ง ไม่มีปัญญายับยั้งให้จิตทวนกระแส เป็นของเหลวตั้งตัวไม่ติด ตั้งจิตไม่ตรงต่ออุบัติเป็นจิตที่ล้มละลาย ไม่มีปัญญาที่จะสู้

ในที่สุดก็มอบกายถวายชีวิตลงเป็นทาสตัณหาแบบหมดท่า และจะเป็นผู้ตกหลุมพรางของตัณหาโดยไม่รู้ตัว เหมือนกับกบ เขียด ปู ปลา ที่หลวมตัวเข้าไปในข่ายอวน จะหลุดออกมาก็ยาก หรือเหมือนกับนกที่หลุดเข้าไปในบ่วงของนายพราน ก็เป็นของยากที่จะหลุดบ่วงหนีไปได้ แต่ฉันใดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นผิดๆ ความพยายามจะแก้ไขก็ยากที่จิตจะเริ่มสลัดออกได้ฉันนั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติมีสติมีปัญญาเป็นเครื่องแก้ปัญหา และทำลายปัญหาเหล่านั้นโดยความรู้จริง เหตุอยู่ไหน เนื่องมาจากอะไร ต้องใช้ปัญญาแก้ไขทันที เช่น ความรักใคร่ยินดีใฝ่ฝันในกามคุณ ผลที่เกิดขึ้นดีใจหรือเสียใจ เราก็รีบแก้ไขด้วยปัญญา เปรียบเหตุการณ์เหมือนกับแผลเล็กๆ น้อยๆ ต้องรีบรักษา หากไม่รีบรักษาเดี๋ยวมันก็เป็นแผลใหญ่ได้ ในขณะเดียวกันทั้งกำลังของกิเลสกำลังของตัณหาทั้งหลาย ที่เราเอาไว้ก่อนเพราะเห็นว่ามันมีเพียงน้อยนิด แต่ถ้าเราปล่อยไว้นานๆ อุปมาอุปมัยก็เหมือนกับที่เป็นแผลเล็กๆ ถ้าไม่รีบรักษาก็เหมือนกันจะกลายเป็นแผลใหญ่

ฉันใดก็ฉันนั้น ใช้ปัญญาแก้ปัญหาอย่าใช้ปัญญาหลบปัญหา

ธรรมารมณ์

(วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๒)

ธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับใจ ธรรมารมณ์ที่มันเป็นอดีตผ่านมานานแล้วก็ตาม จิตของเราน้อมเข้ามาแล้ว ย่อมให้ผลในปัจจุบันจะเกิดความทุกข์ภายในใจได้ น้อมไปในอนาคตก็ย่อมเกิดความยินดีในภพในอนาคตอยู่ตลอดไป หรือน้อมเข้ามาอยู่ในปัจจุบันจิตก็ย่อมเกิดความพอใจในกามคุณ จิตย่อมเกิดอารมณ์ความรักความใคร่ไปต่างๆ นานาประการ **อารมณ์ที่มันฝังอยู่ในจิตอยู่นี่เองจึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ จิตเสวยอารมณ์แห่งความสุขความทุกข์**

ส่วนมากจิตย่อมยึดเอาอารมณ์ที่เป็นสุขทางโลก มาเป็นอารมณ์อยู่เสมอ แม้ความสุขในโลกียสุขก็ชอบจำในอารมณ์แห่งกามคุณที่จิตมีความชอบใจ และความชอบใจในอารมณ์ที่รักใคร่อยู่เสมอ แม้จะคิดปรุงแต่งก็ชอบคิดบำรุงบำเรออารมณ์ที่ชอบใจเพื่อให้จิตได้เกิดความสุขในกามคุณ โดยอาศัยสมมุติในรูปเสียงที่ชอบใจนั้นมาเป็นเหตุ ถึงรูปได้ผ่านเป็นอดีตไปแล้ว จิตก็ย่อม

สำนึกเอารูปที่รักนั้นมาปรุงแต่ง นึกหาเอาสมมุติที่ชอบใจนั้นมาเคล้าคลึงลงในรูปที่สมมุติเกิดขึ้นมา เกิดความยินดีพอใจและเกิดราคะกำหนัดขึ้นที่จิต เรียกว่า เสพความสุขโดยการสมมุติ

แม้ในปัจจุบันการปรุงแต่งในกามคุณ แม้วิญญาณคือความรู้ รู้รัก รู้ใคร่ รู้กำหนัดไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อกิเลสตัณหาผลักดันจิตไปทางไหน อันที่เป็นอาการของจิตก็ย่อมให้การสนับสนุนการทำงานของกิเลส ตัณหา อวิชชาอย่างเต็มที่ การยังไม่เป็นกิเลส ตัณหา อวิชชาก็ตาม แต่สะดวกให้ความสว่างในการทำงานของกิเลส ตัณหา อวิชชาทุกวิถีทางนั่นเอง

อุปมาอุปมัยให้ฟังง่ายให้พอเข้าใจ สมมุติเห็นผู้หญิงสวยสักคนหนึ่งและเก็บมาปรุงแต่ง นึกให้มันเกิดเป็นความสุขขึ้นมา แต่ความนัยการที่เราเห็นผู้หญิงสวยมันเป็นความสุข เวทนาคือคิดแล้วมันมีความชอบใจ ความชอบใจนั้น ถ้าเราไม่ได้ผู้หญิงมานอนด้วย บางครั้งเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา เพราะตัววิญญาณเป็นตัวรับ ทำให้เราหลงใหลไปตามกิเลสทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าเรารู้เท่าทัน วิญญาณมันรู้เท่าทันจิตเราจะแพ้อยู่เสมอ แม้ของต่างๆ เหมือนคนที่ชอบรถอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็จะตกอยู่ภายในอำนาจของกิเลส ที่กิเลสสามารถหลอกว่าจะหาความสุขทางโลกคือเสวยอารมณ์สุขทางโลก

ห่วง

(วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๒)

คนเราที่ไม่ใช่นักบวชเขาเรียกว่า ฆราวาส แม้ว่าจะมีวัตถุที่อำนวยความสะดวกสบายก็ตาม ถ้าเป็นนักปฏิบัติที่แท้จริงแล้วจะไม่ติดไม่ข้องอยู่กับสิ่งของเหล่านั้น นี่คือผู้มีปัญญา มีความฉลาดรอบรู้ในธรรมทั้งหลาย ว่านี่เป็นเพียงวัตถุเป็นสิ่งที่อาศัยประจำวัน และมีปัญญาหยั่งรู้ว่า วัตถุธาตุนั้นประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ แล้ว ถือเป็นกรรมสิทธิ์ได้ก็เพียงถือได้ตามกฎหมาย และถือได้เท่าที่เรามีชีวิตอยู่เท่านั้น

แต่เมื่อจิตออกจากธาตุขันธ์ไปแล้ว วัตถุเหล่านั้นก็หมดความหมายในตัวเราทันที ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ยึดครองเป็นกรรมสิทธิ์ในวัตถุธาตุนั้นๆ ต่อไป ถึงจะยึดครองวัตถุธาตุนั้นต่อไปกี่เดือนกี่ปี ก็จะตายจากสมบัติเหล่านั้นไม่มีการจบสิ้น

แต่เมื่อยังมีชีวิตก็ยึดถือว่าสิ่งเหล่านั้นสิ่งเหล่านี้เป็นของเราอย่างฝังใจ เมื่อตายแล้วก็ปล่อยทิ้งวัตถุทั้งหมดไป จะเอาวัตถุธาตุติดตัวไปด้วยไม่ได้เลยแม้แต่นิดเดียว คำพูดที่ว่า "เป็นของเรา" ก็กลายเป็นโมฆะไปในทันที

ถ้าเราปฏิบัติต้องมีสติ มีปัญญา ฝึกหัดให้จิตมีความรู้สึกให้สำนึกอยู่ในใจอยู่บ่อยๆ จะมีวัตถุสมบัติมากหรือน้อยก็ตามแต่ก็ต้องสำนึกให้จิตเกิดความรู้สึกตามอยู่เสมอ นี่คืออุบายการวางห่วงและหวงสมบัติทั้งหลายในเบื้องต้น

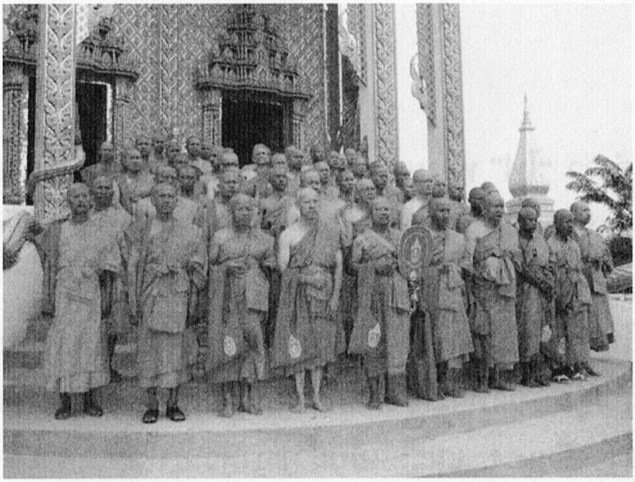
เมื่อจิตรู้เห็นจริงว่า วัตถุธาตุและทรัพย์สมบัติทั้งหลายเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันอย่างมั่นใจแล้ว การยึดถือภายในจิตที่มีในวัตถุสมบัติก็จะเริ่มผ่อนไม่ยึดมั่นถือมั่นอย่างที่เคยเป็นมา ความโลภ ความเข้าใจผิดภายในจิตจะค่อยๆหมดไป นี่เป็นอุบายละความโลภภายในจิต ต้องละด้วยวิธีนี้ต้องมีสติมีปัญญาสอนจิตให้เห็นตามความจริง

เมื่อจิตเห็นตามจริงแล้ว จิตนั่นแหละจะเป็นผู้ละความโลภเสียเอง เมื่อนักภาวนาพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆ จิตจะค่อยๆถอนออกจากความอยาก คือตัณหาออกไป เมื่อจิตมีความอยากน้อย ความโลภอ่อนกำลังลงพร้อมกัน เพราะความโลภเป็นผลมาจากตัณหา

ฉะนั้น **จงพยายามตัดตั้งแต่ต้นมือ และดับไฟพร้อมทั้งเชื้อไฟให้ถูกกับจุด จึงจะเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติที่ฉลาด จึงจะตัดกระแสของกิเลสตัณหาให้ขาดออกไปจากจิตจากใจได้**

ถ้าเรามีความโลภมาก เราไม่เอาปัญญาเข้าไปพิจารณาว่าสมบัตินั้นเป็นของเราได้ชั่วคราว เราใช้ไปวันหนึ่งๆ นั้นเราต้อง

พลัดพรากจากสิ่งของเหล่านั้น ที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา สักวันหนึ่งเราต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป วัตถุทั้งหลายจะเป็นบ้านเป็นช่อง เป็นเงิน เป็นสิ่งของแต่ละอย่างก็ดี สิ่งเหล่านี้จบสิ้นทันทีเมื่อวันที่จิตละออกจากกายของเราไปแล้ว



ไฟ

(วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๒)

คำว่า **"ไฟ"** หมายเอาเฉพาะไฟภายใน ไฟในที่นี้พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบไว้ในหลายประเภท เช่น ราคัคคินา คือ ไฟราคะ โทสัคคินา คือ ไฟโทสะ โมหัคคินา คือ ไฟหลง

ไฟภายในแต่ละประเภทจะมีน้ำภายใน เพื่อเป็นเครื่องหยั่งพร้อมมูล น้ำที่จะเอามาดับนักปฏิบัติก็จะต้องแสวงหาเอง หรือว่าสร้างขึ้นเอง และให้เป็นน้ำของตัวเองโดยเฉพาะ มิใช่ขอจากคนโน้นคนนี้เหมือนกับน้ำภายนอก

ไฟ คือ ราคะ
ไฟ คือ โทสะ
ไฟ คือ โมหะ

เราไม่ได้ไปขอยืมใครมาทั้งสิ้น จึงเหมือนกับเหล็กและสนิมของเหล็กที่เกิดขึ้นในตัวเหล็กเอง สนิมของเหล็กก็ย่อมกลบเนื้อเหล็กไปในตัว ดังคำ**ว่า "สนิมกลมกลืนเหล็กได้ กิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ อวิชชาก็กลมกลืนจิตเราไว้ได้"**

ฉะนั้น ไฟภายในย่อมมีอยู่ของใครของมัน จะชะล้างให้กันไม่ได้ นักปฏิบัติต้องพึงพึ่งตัวเอง ดังคำ**ว่า "อัตตาหิ อัตตโนนาโถ" ตนแลเป็นที่พึ่งของตน** คนอื่นชำระล้างกิเลสตัณหาอวิชชาไปจากจิตจากใจของเราไม่ได้ จึงเรียกว่าตัวใครตัวมัน

ดังที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสว่า **"เราตถาคตเป็นเพียงผู้บอกให้เท่านั้น ก็ท่านทั้งหลายนั้นแลเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ให้หมดสิ้นไปเอง"** อุบายแนวทาง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วอย่างสมบูรณ์ จะนำมาใช้ให้ถูกกับจุดให้ถูกต้องตามจริงได้หรือไม่ เหมือนกับเราเป็นไข้ เราเอายาประเภทไหนมารักษาคนไข้ เราก็ต้องรู้ตัวเองว่าเราเป็นโรคอะไร ควรจะรักษาลักษณะไหน เอายาประเภทใดมารักษา โรคอย่างหนึ่งเราไปใช้ยาอีกอย่างหนึ่ง ก็จะไม่หายไปจากตัวเราได้เลย

ฉันใดก็ฉันนั้น **นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นนักสังเกตในจิตตัวเอง ให้รอบคอบและรอบรู้ในจิตอยู่เสมอ เพื่อเราจะได้หาอุบายทำลายด้วยปัญญาให้ถูกกับจุด อย่าผิดจุดนั้น**

อุบายเป็นเครื่องทำลายกิเลสตัณหาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มีจำนวนมาก แต่ละอุบายก็ทำลายกิเลสทั้งสิ้น แต่เราจะมีสติปัญญาและความฉลาด จัดอุบายนั้นๆมาทำลายกิเลสให้ถูกหรือไม่ และการหลบตัวของกิเลสมีความไวอย่างรวดเร็ว

ฉันใดก็ฉันนั้น เราเกิดมาต้องพบกับกิเลส เหมือนที่พูดว่า เราต้องแก้ให้ถูกจุด

เหมือนเรามีความโกรธ เราก็ต้องเอาเมตตามาดับความโกรธ

เรามีความหลง ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้

เรามีความโลภ เราก็ต้องละด้วยการให้ เพื่อชนะความตระหนี่

นี่จึงจะเรียกว่าเราแก้ถูกจุด ถูกสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

นักปฏิบัติ

(วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒)

การรู้ทุกข์เห็นทุกข์มิใช่รู้เห็นเพียงตำรานั้น เพราะตำราภาคทฤษฎีเป็นชื่อของทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง ความทุกข์นั้นอยู่ที่อุปาทานของจิต เพราะลองอุปาทานทั้งหลายเกิดขึ้น เราต้องเป็นนักสังเกตที่มีเหตุมีผลในตนให้พร้อม

อย่าทำตนเป็นคนที่ติดครูบาอาจารย์ขาดการสำนึก เหมือนกับฝูงโคทั้งหลาย ที่ให้หัวหน้าโคพาข้ามกระแสน้ำ โคนั้นมีหลายตัวจะเลือกเอาตัวไหนจึงพ้น ก็ต้องเอาฝูงโคพิจารณาตัดสินใจเอง แล้วอย่าให้ได้หัวหน้าโคที่ตาบอดก็แล้วกัน ถ้าให้หัวหน้าโคตาบอดพาข้าม อาจจะลอยคดโค้งวกไปเวียนมา อาจจะถลาพาฝูงโคทั้งหลายไปติดในวังวนก็เป็นไปได้ ถ้าเราจะตัดสินใจเลือกให้ได้หัวหน้าโคที่จะพาลอยข้ามกระแสแล้ว ให้เราพิจารณาเอาอย่างในธรรมะของครูบาอาจารย์

ก็เพราะว่าถ้าเรามีความรอบคอบ รู้ในอุบายวิธีที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสอน ที่มีเหตุมีผลอย่างพร้อมมูล มีความรู้ใน

ตัวเองได้ จะปฏิบัติเป็นจริงเป็นจังหรือจะลองปฏิบัติก็ตามแต่ และเป็นผู้เสียสละ ผู้เสียสละนี้ทั้งชีวิตก็อุทิศเพื่อธรรมะได้ ไม่เป็นผู้เหลวไหลในรูปธรรมงมงายไร้เหตุผล ฝึกตนให้อยู่ในความดี ความดีนั้นคือทางสายกลาง แม้ข้อวัตรก็ให้เป็นปฏิปทาต่อเนื่องกัน

ตรงกันข้ามถ้านักปฏิบัติมีความเข้าใจผิดในสัจธรรม ย่อมเข้าใจว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องตลอดไป ถึงจะเข้าใจว่าถูกแล้วก็ตาม แต่ความผิดก็ยังเป็นความผิดตลอดไป ความผิดด้วยมรรคด้วยผลจะเป็นเพียงความเข้าใจกันนั้น เหมือนกับทาง ถ้าเราพลาดท่าในเบื้องต้นแล้ว แม้จุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้แล้วก็ตามจะเดินไปจะผิดเป้าหมายที่เราตั้งไว้อย่างแน่นอน หรือเราเข้าใจเองว่านี่คือจิตจุดที่เราต้องเป็นไปได้

ฉันใดก็ฉันนั้น การปฏิบัติพื้นฐานแห่งสัมมาทิฏฐิไม่ถูกต้องก็จะกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความหลงผิดด้วยตัวมันเอง ถ้ามีมิจฉาทิฏฐิเป็นพื้นฐานแล้ว การปฏิบัติทั้งหลายที่ตั้งใจไว้ คือความดำริชอบก็เป็นต่อเนื่องกัน แม้มิจฉาสมาธิคือใจมั่นแห่งความสงบ แต่ก็เป็นความเข้าใจผิดตลอดไปทั้งสาย ความเข้าใจในมรรค ในผล ในนิพพาน ก็เข้าใจอย่างผิดเสียหมด

เพราะฉะนั้น เราจงแสวงหาครูบาอาจารย์ที่ชี้แนะแนวทางอุบายละกิเลสทั้งหลายให้ได้ แล้วก็ต้องตั้งใจมีความซื่อสัตย์เป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้ จะเป็นงานทางโลกทางธรรมย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จและประโยชน์แก่ตัวเอง ทั้งเป็นประโยชน์ใน

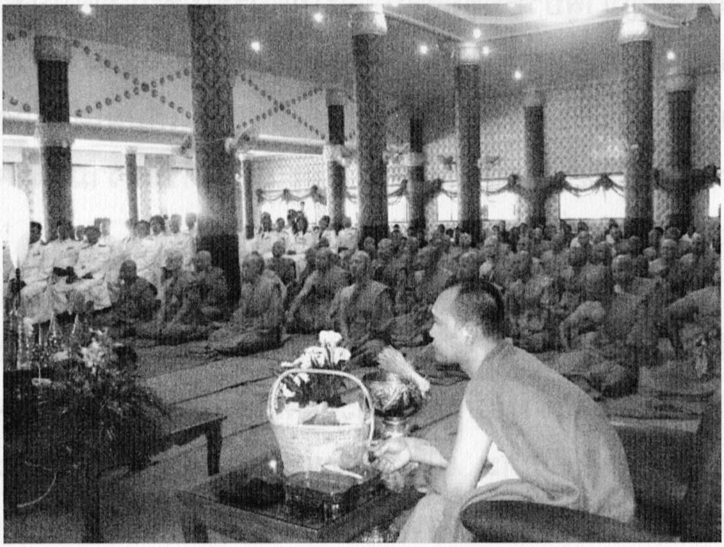
ส่วนรวมอย่างดี และประโยชน์แห่งตนให้ถึงพร้อม ย่อมนำมาซึ่งความเจริญทั้งหลาย

ถ้าทางโลกก็เป็นผู้จริงใจต่อหน้าที่การงาน และรับผิดชอบในการงานตั้งใจทำ เพื่อให้งานนั้นลุล่วงดีไปด้วย งานของธรรมชาติ งานของชาติก็จะลุล่วงไปอย่างเรียบร้อย ธรรมะจะนำความเจริญมาสู่บริษัทของตน จะเกิดประโยชน์แก่ตัวเองและพรรคพวกทั้งหลาย **ผู้ใดซื่อสัตย์ในทางโลก ผู้นั้นสามารถรักษาผลประโยชน์ของตัวเองไว้ได้อย่างมั่นคง** เป็นผู้ได้รับความเคารพเชื่อถือจากลูกน้องทุกคน และเป็นผู้ได้รับความไว้ใจจากการงานต่างๆ ทั่วไป

ส่วนงานทางธรรมที่เป็นงานที่ต้องต่อสู้ ย่อมเป็นงานที่ละเอียดอ่อนและเป็นงานที่ยาก ถอนรากถอนโคนของกิเลส ของตัณหา ของอวิชชา เป็นงานที่จะต้องยกฐานะของตนให้พ้นจากโอฆะสงสารของวัฏฏะ เป็นงานที่ทวนกระแสของโลก กระแสของภพทั้ง ๓ จึงจะข้ามกระแสของสังสารวัฏ ซึ่งเป็นอนาลโย คือภัยในภพทั้ง ๓

ทีนี้เราก็ต้องเป็นผู้จริงจังในข้อวัตรปฏิบัติด้วยความตั้งใจและเป็นผู้ซื่อตรง มีสัตยาอธิษฐานประจำจิตไม่เป็นผู้โกหกตัวเองไม่เป็นผู้ไม่เลือกกาลว่าเช้า สาย บ่าย เย็น ไม่ถืออากาศร้อนหนาวมาเป็นอย่างว่าเวลานั้นก่อนและเวลานี้ก่อน และไม่ถือว่าต้องเป็นหนึ่ง ชีวิตคนอยู่ไปได้อีกนาน เมื่อถึงเวลาแก่ตัวจึงจะเริ่มปฏิบัติมันก็สายไปเสียแล้ว จะนั่งสมาธิ จะเดินจงกรม แต่ละครั้ง

มันก็โอย ดังที่เราได้เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน เราแก่เข้าวัดเราเห็นคนแก่จะลุกจะนั่งแต่ละทีก็โอย เมื่ออายุขัยของเรา เราไม่รู้ว่าอายุขัยของเราจะยืนนานไปหรือไม่ หรือเราตายไปเสียก่อน เราก็จะหมดโอกาสไปในทันที



เราเป็นนักปฏิบัติหรือลองปฏิบัติต้องซื่อสัตย์กับตัวเองให้สัจจะกับตัวเองว่า วันนี้เราจะปฏิบัติดี จะปฏิบัติ ๑๐ นาที วันนี้จะถึง ๑๐ นาที เราก็ทำให้ได้ เรียกว่าเราซื่อสัตย์กับตัวเราเองในทางธรรม

สัญญาเป็นมีดสองคม

(วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๒)

คนเราเมื่อเกิดมาแล้วให้เห็นอุบายพิจารณา ถ้าพิจารณากายตามความเป็นจริง ก็คือรู้ความจริงของกาย เพื่อไม่ให้หลงกายหลงตน ให้ใจรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ภายในกาย และบั่นทอนความยึดถือว่าไม่มีสาระเป็นตัวอนัตตา สมมุติโลกทั้งหลายด้วยตัวตน

การพิจารณากายต้องมองกันหลายๆ ด้าน เพื่อให้ประกอบเปรียบเทียบให้ใจยอมรับตามความของปัญญา การพิจารณากายไม่มีขอบเขต การพิจารณาต้องพิจารณาปัญญาต้องอาศัยสัญญาเป็นเส้นทาง เพราะสัญญาคือความจำนั้น เมื่อเราได้จำสิ่งของทั้งหลาย เราควรจะประกอบการพิจารณาด้วยกันอย่างไรจึงจะเข้ากัน

ถ้าเราคิดไม่เป็นก็มีอันตรายแก่ตัวเราเอง แต่ถ้าเราคิดเป็นก็มีคุณก็ได้จากเหตุจากผล เพราะสัญญาจำได้เป็นมีดสองคมหรือเหมือนกับไฟ ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็ให้โทษ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นมีดสองคมเช่นเดียวกัน ถ้าเป็นกรรมมาแล้ว

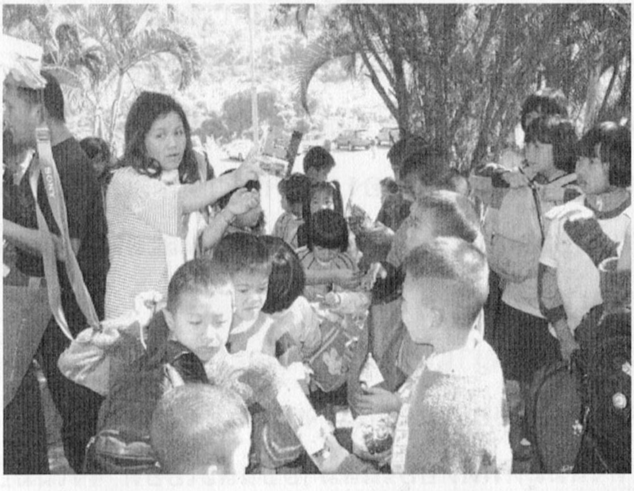
เราเอามาวิจารณ์ผิด ก็เป็นที่พึ่งที่ใจเป็นไฟเผาใจตัวเอง เป็นทางให้กิเลสตัณหามันปลอมตัวไปต่างๆ เป็นเครื่องมือให้สังขารของจิตด้วย ปรุงแต่งให้เรามีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ไม่มีที่สิ้นสุด และยังทำให้ใจเรามีความเศร้าหมอง ยินดี กำเริบไปตามความกำหนัดอีกด้วย

เมื่อเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมาแล้ว ก็ประกอบด้วยพิจารณาให้ลงถึงพระไตรลักษณ์ แต่ใจเห็นทุกข์ถูกต้องตามปัญญา ก็จะนำพาความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดยินดี ถ้าสัญญาจำสิ่งไหนแล้ว ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินชี้ขาดแต่ฝ่ายเดียว

ถ้าเรามอบให้กิเลสตัณหาเป็นผู้นำ มันก็จะพาสัญญาความจริงต่างๆ ไปสู่เส้นทางของกิเลสและตัณหาฝ่ายเดียว รูปจะมีแต่รูปที่น่าเชยชม ทั้งปรุงแต่งเรื่อยไป รูปดีอย่างโน้นรูปสวยอย่างนี้ อย่างนี้ปรุงไปเรื่อย ใจก็เออออไปตามกิเลสตัณหา สังขารเห็นว่าได้ฆ่าเองแล้ว ก็มีกำลังพิจารณาถึงรูปที่เป็นมาอย่างไรได้จดจำเป็นสัญญา

เหมือนกระแสจิตของเรา ที่เราจะปฏิบัติเดินเส้นทางธรรมเหมือนอยู่ทางธรรมมาก เราเคยอยู่กับกิเลส เมื่อเราปฏิบัติธรรมมากๆ ตัวกิเลสจึงอยู่ที่ขันธ์ ๕ อาจจะทำให้ใจของเราหดหู่เศร้าหมองเบื่อทางธรรม เพราะว่าจิตของเราเคยอยู่กับกิเลส เราไม่ฝ่าฟันเราไม่ชนะมันไปได้ เราก็เป็นตัวทุกข์ ก็เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ เกิดความเบื่อหน่ายเศร้าหมองในตัวเอง นี่แหละที่ยากยิ่ง

ที่จะกำจัดมันออกได้ ที่ได้คือการสวดมนต์หรือการภาวนาในใจไวไว เพื่อให้คลายกับความวิตกกังวล หรือคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากจิตจากใจของเราให้ได้อย่างนี้ทำอย่างนี้



สมมุติเป็นสะพานให้ปัญญา

(วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๒)

การพิจารณาด้วยปัญญา การพิจารณาด้วยปัญญานี้ เราก็ต้องเอาสัญญาคือความจำ อาศัยสมมุติเส้นทางไปก่อน ที่บอกให้อาศัยสมมุติเป็นเส้นทางนั้น เพื่อให้เป็นที่รองรับของปัญญา อุปมาอุปมัยเหมือนกับปากกาในมือ ถ้าหากไม่มีที่รองรับให้ปากกาเขียน ปากกานั้นก็จะไม่มีที่เขียน จะเขียนบนอะไร จะวาดภาพ จะเขียนเป็นตัวหนังสือ ก็จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ฉะนั้น สัญญาสมมุติจึงเป็นกระดาษรองรับปัญญาอย่างสำคัญ ความจดจำต่างๆ ทั้งภายนอกจึงน้อมเข้ามาหาได้ถูกต้อง เช่น เห็นคนแก่เราก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนเจ็บก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนตายก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นความสกปรกโสโครกในซากศพของคนและสัตว์ทั้งหลาย เราจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง

ถ้าไม่มีสัญญาแล้ว ปัญญาก็จะพิจารณาอะไรไม่ได้เลย สัญญาสมมุติเปรียบเหมือนกระจกเงาให้ปัญญาอย่างดี ผู้ที่ทิ้งสัญญา ทิ้งสมมุติที่ติดอยู่ในสมาธิขั้นละเอียด จึงไม่มีปัญญา

พิจารณาอะไรไม่เป็นเลย จึงเหมือนอยู่นิ่งๆ อาศัยความว่างของจิตเป็นที่อยู่ ความว่างของจิตที่นิ่งเฉยนี้ ไม่ใช่การละกิเลสอวิชชาแต่ประการใด เพียงอาศัยสติฌานกลบกิเลส ตัณหา อวิชชาไว้ตรงนั้น

แม้ครั้งพุทธกาลภิกษุทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรมมา ก็อาศัยสัญญา คือเป็นเครื่องพิจารณาซากศพที่มีลักษณะต่างๆ มีทั้งใหม่และเก่า มีทั้งขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล มีทั้งเนื้อหนังกำลังเปื่อยเน่า มีสัตว์ป่านานาชนิดกัดกินเป็นอาหาร มีเส้นเอ็นและกระดูกที่เก่าแล้ว ภิกษุเหล่านั้นท่านก็อาศัยสัญญาจดจำไปก่อน เมื่อออกจากที่นั่นไปแล้วก็โอปะนะยิโก น้อมสิ่งเหล่านั้นเข้ามาที่ตัว เห็นในซากในลักษณะใดๆ ก็จดจำ แล้วจึงสมมุติให้เป็นไปในลักษณะนั้น แล้วใช้ปัญญาให้เห็นร่างกายของตัวเอง ว่าตกอยู่ในพระไตรลักษณ์ เห็นศพก็สมมุติในร่างกายตัวเองให้เป็นในลักษณะนั้นๆ ไป และพิจารณาในร่างกายตัวเองให้เป็นซากศพในลักษณะต่างๆ แล้วพิจารณาให้ลงในพระไตรลักษณ์และกำหนดจิตให้รู้เห็นเป็นสัจธรรม อนัตตาคือความสูญเปล่าไปจากตัวตนอย่างแท้จริง ไม่นานท่านก็จะบรรลุอรหันต์ เมื่อเป็นพระอรหันต์สัญญาสมมุติก็หมดภาระกันทันที

ฉะนั้น สมมุติจึงเป็นสะพานให้ปัญญาได้เป็นอย่างดี ตัวสัญญาคือตัวความจำ เราจำนั้นเราก็น้อมทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามาใส่ตัว ให้ปัญญาพิจารณาในสัญญาสมมุตินั้น เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์ของปัญญา

ปฏิบัติเพื่อตัดกิเลส

(วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๒)

การปฏิบัติของพวกเราทุกคน ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อตัดกิเลส การตัดนั้นเราต้องเอามหาสติปัฏฐาน ความรอบรู้ทั้งหลายมาแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อจะตัดกิเลสนั้นต้องใช้สติปัฏฐาน ๔ สติล้วนๆ จะเจือด้วยสมมุติและบัญญัติไม่ได้

การปฏิบัติธรรมให้เข้าใจในบัญญัติและปรมัตถ์สิ่งของทั้งบุคคลก็ดี เครื่องอุปโภคล้วนทำขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ บัญญัติความหมายทั้งทางโลกและทางธรรม ไม่เอาอารมณ์ เพราะจะทำให้จิตเกิดความฟุ้งซ่าน จึงมาจากอารมณ์ปรมัตถ์พึงทำความเข้าที่ตาที่เห็นรูปนั้นมันทำหน้าที่ เป็นหน้าที่ของตา ถ้าคนตาบอดมองไม่เห็นแต่จิตก็ยังรู้ชัด ตาเห็นแจ้งขณะที่ตาเห็นพร้อมด้วยการรู้ด้วยจิต ก็เกิดยินดีและยินร้ายนั้น เป็นจิตที่ปราศจากกิเลสตัณหา ฉะนั้นแล้วพยายามสำรวมอินทรีย์สังวรสำรวมเอาไว้

ลักษณะของจิตในเบื้องต้นหมายถึงว่า ตาที่เห็นรูปในเบื้องต้น หรือหูฟังเสียงเบื้องต้น ขณะนั้นเริ่มการได้ยินเสียง

อันแรกจิตยังเป็นกลางอยู่ ยังไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เพราะความคิดยังไม่มาทำหน้าที่ หมายถึงจิตไม่เข้ากองคิด ยังไม่เกิดบุญเกิดบาป เรียกว่าอุเบกขา จิตทั้ง ๖ ดวงนี้เป็นสภาวปัญญา เป็นปัญญาที่อยู่เหนือแห่งพวกกิเลสทั้งหลาย ดวงจิตนี้ถ้าเป็นอิสระ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าขันธ์ ๕ อยู่ที่ไหน ธรรมอยู่ทั่วจบในภพทั้ง ๓ ภพทั้ง ๓ สถานที่เกิดของจิต จิตนี้เป็นนามธรรม เป็นตรัสรู้มีความรู้ ๓ ประการคือ

๑. รู้ดี

๒. รู้ชั่ว

๓. รู้ไม่ดีและรู้ไม่ชั่ว หมายถึง วาง คือการวางเฉย

พระองค์ทรงค้นพบในด้านธรรมชาติของจิตมี ๔ ประการ คือ

๑. กามาวจรจิต

๒. รูปาวจรจิต

๓. อรูปาวจรจิต

๔. โลกุตตรจิต

ซึ่งในจิต ๔ ดวงนี้มีองค์ประกอบให้มีฐานะต่างๆ กัน แล้วเราเอามาพิจารณาสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราเปรียบเทียบแล้วเป็นจิต ทำให้จิตมีความรื่นเริงและเหี่ยวแห้ง จิตทั้ง ๔ ประการนี้ย่อมเป็นไปตามเหตุของอาหารที่หล่อเลี้ยง

อาหารที่หล่อเลี้ยง หมายถึง ความดี ๓ ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ในคุณธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แยกเป็น ๒ ประเภท ประเภทที่ดีคุณธรรมที่ยังประโยชน์ส่วนความดีให้เกิดขึ้นแก่กฎแห่งกรรม หมายถึงศีล ๕ ประการ ให้จำแนกจัดให้เกิดในสถานที่ปลอดโปร่ง หมายถึงความไม่ประมาท อันเป็นคุณธรรมที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา ให้เราใคร่ครวญดูพิศดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

จิตสำรวมระวัง

(วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๒)

เกิดมาก็พยายามขวนขวายสิ่งที่มันมีประโยชน์สำหรับตัวเอง มีแต่ความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์กายให้แก่ตัวเอง ความทะยานอยากให้แก่ตัวเอง ให้ยึดถือหลักความสันโดษขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คนเราบางพวกทุกข์ แต่ไม่ได้ละออกจากทุกข์นั้นเสีย ยังพยายามที่จะจมอยู่กับกองทุกข์ทั้งหลาย โดยไม่ได้พิจารณาเลยว่าสิ่งที่ตัวเองอยู่นั้นมันมีทุกข์หรือสุข บางคนก็พยายามขวนขวายให้ตัวเองมีเงิน มีข้าวมีของ มีทองมีทรัพย์สินให้มากๆ ผลสุดท้ายคนเหล่านี้มันก็ไม่ได้อะไรติดตัวไปเลย

เรามีทุกข์ก็เป็นของธรรมดา เมื่อเรามีสุขเราก็อย่าเพลิดเพลินกับความสุขจนเกินเหตุ เพราะเมื่อความทุกข์มาถึงเราก็ไม่สามารถที่จะเอาจิตใจไปรับความทุกข์ได้ มันจะทำให้มีแต่ความเศร้าหมอง มีแต่ความตรอมใจ ไม่มีปัญญาคิด ไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกที่จะมาแก้ไขในความทุกข์เหล่านั้นได้

คนเรามีความทุกข์แล้ว พอทุกข์มาอีก ถ้าเราฝึกอยู่เป็นประจำมันก็สบายมาก สามารถเอาความรู้ เอาสติไปคิดกับสิ่งเหล่านั้น ละออกจากสิ่งเหล่านั้นได้

ชีวิตคนเราเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ชีวิตเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นเพียงแต่ธาตุธรรมชาติ ไม่มีความหมายเป็นคุณค่า เป็นสุข เป็นทุกข์ มันมีความหมายแต่เพียงว่า มันจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน มันมีหน้าที่ ส่วนที่ว่าจะดีชั่ว ชอบใจ ไม่ชอบใจ คนเราเองที่จะรู้สึกเอาเอง เราคิดเอาเอง ว่าเอาเอง เพราะเราไม่รู้แจ้งแทงตลอดในหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนว่า “สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา สจิตฺตปริโยทปนํ” ไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ขาวรอบให้บริสุทธิ์ นี่แหละจึงจะเรียกว่า “จิตสำรวมระวัง”

มโนกรรม ๑

กายกรรม ๑

วจีกรรม ๑

ที่เราต้องพยายามทรงอารมณ์เหล่านี้ให้ได้

กิเลสกับใบไม้

(วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๒)

คนเรานี่นะเกิดมามีปัญญาเหมือนกันหมด แต่ใครจะรู้จักใช้ปัญญาเอามาพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎพระไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เหมือนเมื่อก่อนนี้กูเคยกวาดใบไม้ เลยได้ธรรมจากใบไม้ เพราะได้ชื่อว่าใบไม้เปรียบเหมือนกิเลสที่เรากวาด กวาดสักเท่าไรมันก็ไม่หมดสักทีหนึ่ง เพราะมันร่วงหล่นอยู่ทุกวี่ทุกวันอยู่อย่างนี้ตลอด เหมือนกิเลสผงธุลีทั้งหลาย อยู่ในจิตในใจของเรานั่นแหละ เราก็พยายามชำระล้างให้พ้นทุกข์ที่ได้เห็นว่า ความไม่พร้อม ความไม่พึงพอใจทั้งหลายพยามยามจะละออกจากจิตจากใจเรา เหมือนว่าเราได้กวาดใบไม้นั้น ขยันกวาดใบไม้จึงจะเอี่ยมได้ เพราะว่ากวาดตรงนี้เอี่ยมตรงโน้นหล่นอีกแล้ว คนขี้เกียจใบไม้ก็คงจะหนาหาประมาณไม่ได้ว่าจะหนาสักเท่าไหร่ มีความเพียรไม่ละทิ้งเสียสิ้นซึ่งความเพียร

เราก็พยายามที่จะกวาดใบไม้ คือกิเลสในจิตในใจในตัวของเราเองได้ ให้มันหมดไป ให้มันสะอาดเอี่ยมหน้ามอง หน้าพิจารณา

เหมือนกับว่าเรามีจิตอยู่ในใจนั้น เราจึงเอาศีล ภาวนา เอาปัญญา นั่นแหละเป็นตัวล้างกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบาง เอาออกจากจิต จากใจของเราเสีย ผู้มีปัญญาทั้งหลายย่อมมองทุกสิ่งทุกสภาวะว่า เป็นสมมุติธาตุด้วยกันหมดทั้งสิ้น อะไรไม่แน่นอนสักสิ่งเดียว

เราเกิดเพื่ออะไร เกิดมาเพื่อทำดีละชั่ว แต่บางคนว่าเกิด มาดีหรือทำชั่วไม่สนใจ ที่ต้องการคือ ทรัพย์สินเงินทอง เที่ยวเตร่ เฮฮา ตามประสาคนโง่ทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“สู ทั้งหลาย จงมาดูโลกอันตระการ ประดุจดั่งราชรถอันงาม วิจิตร ที่เหล่าคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่ท่านผู้รู้หาข้องอยู่ไม่”**

เมื่อมีพระพุทธพจน์ดังนี้แล้ว เราก็พิจารณาโลกนี้ซิว่า มี อะไรที่จริงจังบ้าง มีอะไรบ้างที่ไม่เป็นทุกข์ มีอะไรบ้างที่อยู่คงทน ร่างกายของเราเริ่มตั้งแต่ศูนย์จนตอนนี้อายุได้ ๔๒ แล้ว เมื่อ เป็นเฉกเช่นนี้ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แม้แต่อารมณ์ใจก็ ยังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเป็นผู้รู้ เราก็จะรู้ว่าเพราะ ไม่ได้ภาวนา สติจึงไม่แข็งแกร่งพอที่จะยับยั้งอารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห เราจึงรู้ได้ว่าสติเรายังอ่อน เราจึงพยายามฝึกให้ แข็งแกร่ง เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิใจตั้งมั่น ใครด่าก็ไม่โกรธ ใคร อยากว่าเรื่องของเขา นั่นแหละคือทางปฏิบัติขององค์สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ทรงยกย่องสรรเสริญ ว่า ท่านทั้งหลายเหล่านี้เป็นผู้เห็นชอบแล้ว

ปัญญาวิมุตติ

(วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒)

พระพุทธเจ้าสำเร็จพระโพธิญาณ เข้าถึงมรรคผลด้วยปัญญาญาณ ปัญญาวิมุตติ ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้คนเราไปสู่สวรรค์ ไปสู่พรหม ไปสู่นิพพาน บางครั้งเรามีอารมณ์ต่ำ เมื่อมีอารมณ์ที่ต่ำ เราก็ไม่รู้ว่าอารมณ์ที่ว่ามันเลวนั้น ตอนนั้นผีสิงซาตาน สัตว์นรก อสุรกาย มันเข้ามาทำลายความรู้สึกดีๆ ของเราหรือเปล่า

คนเราอยากจะเป็นคนเป็นมนุษย์ มนุษย์ที่ดีนั้นต้องมีศีล ๕ ศีล ๕ ที่ทำให้มนุษย์เป็นคนน่าเชื่อถือ เป็นคนขี้ขลาด แต่ว่าบางคนอยากอารมณ์ขึ้น ที่บางคนเข้าใจว่าสมาธิเท่านั้นที่ทำให้ตัวเองยกระดับสูงขึ้น แต่ถ้าเราหันมาประพฤติปฏิบัติรักษาศีล ๘ ศีล ๘ เป็นอารมณ์เทวดา พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า ผู้มีหิริมีโอตตัปปะ มีความละอายกลัวต่อบาป เรียกว่า เทวธรรม ธรรมของเทวดา

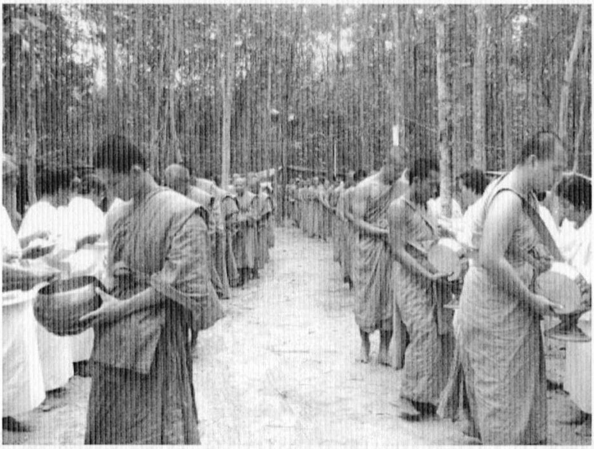
ถ้าเราอยากเป็นมนุษย์ก็มารักษาศีล ๕ ถ้าเราไม่อยากเป็นมนุษย์ มีความโกรธ โลภ หลง มันก็อยู่ในอบายภูมิทั้ง ๔ แต่ถ้าเรา

อยากจะยกอันดับของเรา จากการเป็นมนุษย์ไปเป็นเทวดา คือถือศีล ๘ อย่างมั่นคง แต่ถ้าเราอยากจะเกิดเป็นพรหม เราก็ต้องรักษาศีล ๑๐ ให้ได้

อารมณ์พระอรหันต์ ถ้าเราพยายามประคับประคองใจให้อยู่ในอารมณ์ที่มีศีล คือการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นผู้มีศีล ศีลเท่านั้นที่จะพาให้คนมีโภคสมบัติเป็นเทวดา มีสิทธิ์เข้านิพพานได้ เพราะอะไร เพราะศีลนี่แหละเป็นตัวสำคัญ

คนเราทุกวันนี้ เราอาจจะมองเห็นปัญญาว่า สมมุติว่าเราติดเหล้าติดไวน์ขวดละแสนสองแสน กินวันเดียวหมด แล้วเราก็หันมาพิจารณาซิ ถ้าเรามีเงินแสนเราใช้วันเดียว ถ้าเราเอาไปบริจาคทาน เรียกว่า สัตตสดกทาน สัตตสดกทานนั้นมีพระเวสสันดรทำเอาไว้ เมื่อสัตตสดกทานที่เราทำไปแล้ว เราเห็นเงินหนึ่งแสน เออ! เราเคยกินเหล้ามากเอาไปทำบุญดีกว่า มันก็เกิดปัญญาขึ้นมาว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ยั่งยืน พอกินแล้วเมา เมาแล้วก็ทรมานร่างกาย พอสร่างเมาก็ไม่ค่อยมีแรงทำงาน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ปัญญาวิมุตติ" เอาปัญญานี่แหละเข้ามาพิจารณาธรรม พิจารณาธรรมคือธรรมชาติ ให้เป็นปัญญาพิจารณาธรรมชาติ อย่างเช่น ดูร่างกายตัวเราเอง ลองไม่หวีผมไม่แต่งตัว ไม่ผัดแป้ง ทาหน้า ไม่ใส่น้ำหอมดูซิ จะมีใครอยากเข้าใกล้เรามั้ย ถ้าเราว่าเป็นตัวของเรา เราก็ต้องบังคับว่า อย่ามีความสกปรกนะ แต่เราบังคับบัญชามันไม่ได้ เราต้องตกแต่งนี่แหละที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา



อาการสิ่งใดที่ทำไม่ได้ นั่นแหละมันเป็นตัวตนของเรา ให้เราพิจารณาโดยแยบคาย โดยใช้ปัญญาไตร่ตรองทุกสิ่งทุกอย่างให้มันดีขึ้น ใจเรามันจะมีความสุข ใจเราวิ่งแต่จะหาทุกข์ก็จะมีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราต้องการสุขเราถึงต้องพยายามถือศีล สวดมนต์ภาวนา แม้แต่ทำได้เล็กน้อยก็ยังดีกว่าคนที่เขาไม่ทำเอาเสียเลย

ชีวิตกับความตาย

(วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒)

ชีวิตคนเรานี่เอาแน่เอานอนไม่ได้ เมื่อเรามีชีวิตเกิดขึ้นมาหนึ่งภพหนึ่งชาติแล้ว เมื่อมีชีวิตหนึ่งจบลงในภพหนึ่งชาติหนึ่งจบลง เราก็จะต้องไปเกิดใหม่ในภพใหม่อีกต่อไปอย่างไม่ขาดสาย

หากเราพิจารณาหรือมามองดูในแง่ของความตาย ก็จะเป็นเพียงแค่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างหนึ่ง มันยังไม่ใช่วาระของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ได้เป็นการสิ้นของกระบวนการของจิตของชีวิต เป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่มีอยู่ ความเกิดความตายเป็นผลที่นำมาสู่การเกิดใหม่อีก ตราบเท่าที่เรามีชีวิตอยู่

เราสามารถหลุดออกจากวงจรนี้ได้ หากเรารู้จักพัฒนารู้จักปฏิบัติ ทำให้จิตใจของเราใสสะอาดปราศจากกิเลส ตัณหาคือความโกรธ ความหลงทั้งหลายทั้งปวง กิเลสเราพยายามชำระล้างให้มันใส และก็สามารถทำให้เราบรรลุอรหันต์ได้

ฉะนั้น มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่อารมณ์และสังขาร สังขารก็คือตัวความคิด นึกอยากได้โน่น นึกอยากเป็นนี่ พอไม่ได้ตามอารมณ์แล้ว ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาอีกคือความโกรธ

ความโกรธนั้นเปรียบเหมือนว่า เราเอาถ่านไฟเข้าไปไว้ในหัวอก ถ้าเราโมโหใครทีหนึ่ง โกรธใครทีหนึ่ง เราหน้าจะร้อน สังเกตดูว่าหน้าอกเราจะละม้ายสั่นไปหมด บางทีโมโหจนตัวสั่น

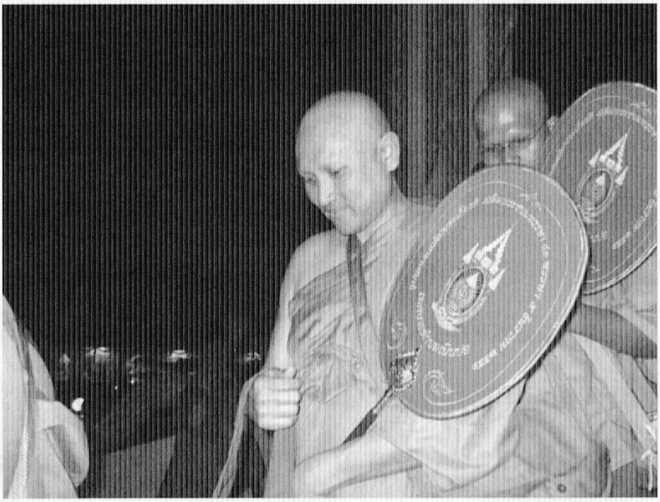
ความโลภจึงยังมีอยู่ในตัวของเรา เพราะว่าเราไม่ยอมตัดมัธยัสถ์ คือมีความตระหนี่อยู่ เรายังไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนอื่น นี่ก็เป็นกิเลสที่เราไม่ยอมตัดความโลภในจิตในใจของตัวเอง

ส่วนความหลง ความหลงเราก็รู้แล้วว่าติดอยู่หลงลูก หลงเมีย หลงข้าวของเงินทองสารพัดที่มันจะหลง ลืมนึกทุกสิ่งทุกอย่างที่ตัวเองหลงอยู่นั้น เอาไปไม่ได้สักอย่างเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้นที่มันจะไปได้ติดตามตัวเราเหมือนเงาตามตัวทุกภพทุกชาติ อย่างอื่นเอาไปไม่ได้แน่นอน

ถ้าเราเคยเห็นปู่ย่าตายายของเราพยายามสร้างสะสมสมบัติไว้ให้ลูกให้หลานมากมาย บางทียอมอดอยากเพื่อให้ลูกให้หลานสบาย แต่ผลสุดท้ายแล้วลูกหลานก็ลืม บางคนไม่เคยทำบุญให้ปู่ย่าตายายพ่อแม่พี่น้องเลย ไม่เคยคิดถึงด้วยซ้ำถึงพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่เหนื่อยยากมา เพื่อหาทรัพย์สมบัติไว้ให้พวกเราได้ใช้สอย ขาดความกตัญญูไม่รู้คุณค่าของพระคุณทั้งหลาย

เมื่อเรามองได้อย่างนี้แล้ว ให้พิจารณาว่าไม่มีอะไรที่จะติดตัวเราไปได้นอกจากบุญกับบาปเท่านั้น ให้เราหาไว้เท่าไหร่ไปกับเราไม่ได้ เป็นเพียงแค่ให้ลูกหลานอยู่สุขสบาย ถ้าลูกหลานของเรา

ดีมันก็จะแผ่ส่วนบุญ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลความดีไปให้ ลูกหลานของเราเป็นคนไม่ดี มันก็ไม่อุทิศส่วนกุศลไปให้ แล้วมันไม่เคยนึกถึงปู่ย่าตายายพ่อแม่พี่น้องเลย เพราะมันมีความหลงอยู่ หลงในยศ หลงในลาภ หลงในสิ่งสรรเสริญ หลงในวงจรชีวิตนี้



จริตกับกรรมฐาน

(วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๒)

การเจริญกรรมฐาน ๑๐ กอง โดยให้เราเลือกเอาข้อที่พอจะทำให้จิตของเราสงบได้ ตามอุปนิสัยแต่ภพก่อนชาติก่อน และให้คิดดูว่า เรามีจริตแบบใด จริตมี ๖ จริตด้วยกัน คือ

ราคจริต เป็นผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ

โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด กรรมฐานที่เหมาะ คือ พรหมวิหารและกสิณ

โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางเขลา ง่วงเหงา เศร้าซึม งมงาย กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยมีการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล

วิตกจริต เป็นผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติหรือเพ่งกสิณ

สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น

พุทธิจริตหรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะ คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ซึ่งการที่ใช้ปัญญาพิจารณาดูจริตของตนเองให้เข้าใจไว้ก่อน ว่าเรามีจริตแบบไหน เป็นลักษณะอย่างไร ให้รู้ว่าจริตของตนเองจริงๆ แล้วเราก็จะได้แก้ไขตนเองใหม่ และนำกรรมฐานที่ถูกกับจริตของตัวเองมาใช้ในการทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น ไม่ชักช้าเสียเวลา

เมื่อทำสมาธิจนเกิดความสงบแล้ว จิตของเราก็จะนิ่งอยู่กับความสงบ เบา ก็จงใช้สติประคับประคองจิตใจของตนให้มีอารมณ์นั้น ไม่ออกไปทางไหน เมื่อจิตของเราหนักแน่นแน่นอน บางคนเกิดนิมิต บางคนก็ไม่เกิดก็ไม่เป็นไร เป็นแสงสว่าง บางคนจะเห็นนิมิตเป็นภาพตัวเองตาย แล้วเปื่อยเน่าผุพัง เห็นกองกระดูกก็มี บางคนก็เห็นเป็นพระพุทธองค์ มีพระอาจารย์มานั่งเทศน์สอนอยู่ก็มี บางคนเห็นเหมือนปีศาจก็มี นิมิตจะเกิดๆ ดับๆ คิดใหม่เกิดขึ้นอีก แต่ไม่ว่านิมิตใดเกิดขึ้นก็อย่าไปเกรงกลัวกับ

มันเลย ฝึกใจของตนให้กล้าหาญ เพราะถ้ากลัวนิมิตแล้ว จิตจะออกจากสมาธิ จิตจะไม่สงบถ้าทำสมาธิต่อไป และถ้าบุคคลใดกลัวนี่ก็อย่าหวังเลยว่าจะได้พบกับความสงบดังที่ตนปรารถนา

ดังนั้น ถ้าเห็นนิมิตเหล่านั้น นิมิตเป็นข้อธรรมอย่างหนึ่ง เราเอาไว้พิจารณาตอนหลัง เมื่อจิตของเราสงบหรือผ่องแผ้วก็จะได้ปัญญาเกิดขึ้นนั่นเอง แต่ถือตามนิมิตนั้นว่าเป็นจริงอย่างนั้น นิมิตเป็นของไม่แน่นอนอย่าไปยึดติด ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านไม่ให้เล่นหรือติดในนิมิตนั้น เพราะจะทำให้ไม่ก้าวหน้าสู่ความสงบอันลึกซึ้งมั่นคงต่อไป

กายานุปัสนาสติปัฏฐาน

(วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๒)

การพิจารณากายานุปัสนาสติปัฏฐาน สามารถยกตัวอย่างเป็นรูปธรรมที่เห็นได้ในนิมิต และเข้าใจได้ง่ายในนามธรรม โดยให้เราเริ่มพิจารณารูปร่าง รูปกายของเรา โดยพิจารณาอย่างแยบคายว่า ร่างกายที่ประกอบด้วยผม ขน เล็บ หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต หัวใจ อะไรก็แล้วแต่ว่าเป็นธาตุดิน

แล้วพิจารณาว่า น้ำเลือด น้ำหนอง มันเป็นธาตุน้ำ ให้เราพิจารณาดู กลับไปกลับมาอย่างนี้ให้แยบคายว่า สิ่งเหล่านี้จะต้องแตกสลายลงสู่ดินและน้ำตามธรรมชาติเดิมของมัน ให้เห็นด้วยปัญญาเป็นผู้รู้แน่ชัดเจนแล้ว

พิจารณากายว่าเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างไร ทุกข์คือการทนได้ยาก ตั้งอยู่ไม่ได้นาน ต้องแตกสลายในที่สุด เราต้องคอยระวังกายนี้อยู่ตลอดเวลา เพราะมันจะแก่ จะเจ็บป่วย โดนแมลงสัตว์กัดต่อย โดนคนมาทำร้ายมั่ง เป็นโรคต่างๆ โรคมะเร็งบ้าง โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ ปวดฟัน โรคกระดูกบ้าง ว่ายิ่งแก่เฒ่ายิ่งแย่ลง ในที่สุดก็ต้องพบกับความพลัดพรากจากการตายของผู้อันเป็น

ที่รัก ลูกตาย สามีตาย ภรรยาตาย พ่อแม่ตาย นี่ก็คือความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ ประสบในสิ่งที่ไม่ต้องการ

มาเกิดแล้ว เกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ เพราะรูปร่างหรือร่างกายของเรานั้นแปรปรวนไปสู่ความเสื่อมทุกๆ วัน เพราะมันเป็นอนิจจังไม่เที่ยง และเราก็ไม่สามารถบังคับไม่ให้มันเกิดขึ้นคือไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่แก่ ไม่ตาย เราบังคับไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวไว้ว่า สังขารที่เป็นภายในก็ดีภายนอกก็ดี ภายในคือตัวเราเอง ภายนอกก็เช่น ลูก พ่อแม่ เมียของเรา สังขารที่เรียกเป็นรูปธรรมว่าสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมลงสู่พระไตรลักษณ์ คือความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา เรารู้ไหมว่านั่นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ให้เราทุกคนมารู้ตรงนี้ว่า ให้มาดูให้เข้าใจในสังขารร่างกาย ให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง

ในทำนองเดียวกัน เราก็พิจารณาถึงเวทนา คือความที่จิตของเราไปเสวยอารมณ์อยู่ มีทั้งที่เป็นสุข ที่เป็นทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ อารมณ์เหล่านี้ก็ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดไป มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอด ไม่อยากเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นสุขก็ไม่ได้ อยากเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นทุกข์ก็ไม่ได้ ขอให้เราพิจารณาดูให้ดี

พระคุณแม่

วันเกิดเราก็คล้ายวันตายแม่
อุ้มท้องแก่กว่าจะคลอดรอดหลุดพ้น
จากเด็กน้อยเติบใหญ่ได้เป็นคน
เติบโตจนถึงวันนี้มีเพราะใคร

แม่เจ็บจวนขาดใจในวันนั้น
กลับเป็นวันลูกฉลองกันผ่องใส
ได้ชีวิตแล้วก็หลงเหลิงระเริงใจ
ลืมผู้ให้ชีวิตอนิจจา

ทำไมเราเข้าใจว่าเป็นวันเกิด
เปลี่ยนเป็นวันผู้ให้กำเนิดจะดีกว่า
สิ่งอวยพรที่สลอนหน้ากันมา
ควรจะมอบให้มารดาผู้มีคุณ

เลิกจัดงานวันเกิดกันเถิดเรา
ดีที่สุดควรคุกเข่ากราบเท้าแม่
รำลึกถึงผู้มีคุณอบอุ่นแด
อย่ามัวแต่จัดงานประจานตน

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

น้ำใจแม่

แม่ หนึ่งคนจนยากยังพันผูก
แม่ เลี้ยงลูกทุกคนจนเติบใหญ่
แม่ ฟูมฟักรักห่วงดังดวงใจ
แม่ เลี้ยงให้มีสุขทั่วทุกคน
แม่ ห่วงให้ได้ผ่านการศึกษา
แม่ ห่วงชีวาลูกรักจักหมองหม่น
แม่ ห่วงหวังว่าให้มีดีกว่าตน
แม่ ห่วงกังวลเช้าค่ำหมั่นนำพา
แม่ ยามแก่กายหมายพึ่งลูก
แม่ กลับถูกทิ้งขว้างอย่างไร้ค่า
แม่ เปรียบเหมือนเช่นพระยามชรา
แม่ ใครรู้ค่าประเสริฐเอย

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ

ดร.พรต-คุณกฤตยพร และด.ญ.สาตพร ซอโสตถิกุล	๑๐,๐๐๐
คุณอธิคม จิตจรุงพร	๑๐,๐๐๐
คุณเพียรศักดิ์-คุณราตรี ซอโสตถิกุล	๘,๐๐๐
คุณจักรกฤษณ์ เจนเจษฎาและครอบครัว	๕,๐๐๐
คุณอนิสา ซอโสตถิกุลและครอบครัว	๓,๐๐๐
พ.ต.ท.กิจจา-คุณรมน เชษรเจริญรัตน์	๒,๑๑๐
คุณปิยะ ซอโสตถิกุลและครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณไรรมย์ และด.ญ.ญาณิตา ซอโสตถิกุล	๒,๐๐๐
คุณดำ(Hair Artist)	๒,๐๐๐
ยายเลี้ยง บางแดง (อุทิศให้แม่ติน อ่องแดง พ่อชื้น พันโพธิ์)	๑,๖๐๐
หลวงปู่ทองดี อนีโฆ	๑,๐๐๐
คุณภูมินทร์ – คุณอัมพร ตระกูลทิวากร	๑,๐๐๐
ด.ญ.กัญจน์ฉัตร – ด.ญ.ปวริศา ตระกูลทิวากร	๑,๐๐๐
คุณสุรชัย-คุณบุษฎา เจริญพงศ์	๑,๐๐๐
คุณกฤษกร ติณวัฒนาภรณ์และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณจินดาพร เกือด้วง	๑,๐๐๐
คุณปิยนุช สาตราคม	๑,๐๐๐
คุณสุนทรี จิรภาวสุทธิ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
นางเขมปภาสร ทรงอุดมวัฒนา	๑,๐๐๐
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๙๗๐
ครอบครัวอินทรจันทร์	๙๐๐
พระกานต์ สนฺตมโน	๗๐๐
คุณชิต- คุณอารีย์ ห่านพงษ์ศักดิ์ และครอบครัว	๖๘๐
ตระกูลชัยรัศมี	๖๐๐
พระจรินทร์ โชติธัมโม	๕๐๐
คุณศุภเชษฐ์ สมรูปและครอบครัว	๕๐๐
คุณเจต มณีวัติและครอบครัว	๕๐๐
คุณสุทิศา พุ่มประดล	๕๐๐
คุณสุพล ตติยวุฒิและครอบครัว	๕๐๐
คุณเกศริน ศักดิ์ศิริวุฒโฒและครอบครัว	๕๐๐

คุณรัตนา กอวัฒนสิริและครอบครัว	๕๐๐
คุณทยาวีร์-คุณชวโรจน์-คุณนนทวัช วรรณะ	๕๐๐
คุณไพฑูรย์ เลาหพรทรัพย์ และครอบครัว	๕๐๐
ครอบครัวเทียมนนท์	๕๐๐
คุณสุวรรณี จรูญภาสุรกุลและครอบครัว	๕๐๐
คุณนรา อักษรดิษฐ์	๕๐๐
นายพศิณ-นางปวิศญา ธนะจิตราโชค	๕๐๐
นายณัฐชนินท์-นางสมพงษ์ พลูทวีและครอบครัว	๕๐๐
คุณตระกูล ชัยรัศมี	๕๐๐
นายชาตรี มีกุศล	๕๐๐
คุณรุ่งพันธุ์ – คุณพรรณทิพา กลมดวง	๕๐๐
นางพจมาน สุวรรณคีรี	๕๐๐
นางสาวจีรนันท์ ถิ่นถา	๕๐๐
คุณกันต์กนิษฐ์ สิริวรเกษม	๕๐๐
พระเศรษฐสิริ ฐานวุฑโฒ	๕๐๐
คุณภาสวรรณ เตชะวลิตพงษ์และครอบครัว	๔๐๐
คุณทิณธุมาศ-คุณเปรมชมาภรณ์ นันทขว้าง	๔๐๐
คุณกรทิพย์ ผดุงผาติกุลและครอบครัว	๔๐๐
ครอบครัวอินทร์ทอง	๔๐๐
คุณสุรศักดิ์-คุณจิระวรรณ เบญจรัฐพงศ์	๔๐๐
นางทองเริ่ม รณนที	๔๐๐
คุณเสาวนีย์ จันทรี	๓๐๐
คุณพินิจ สายพิมพ์และครอบครัว	๓๐๐
คุณอรรจฐานิศฐ์ ดิษฐ์ทองและครอบครัว	๓๐๐
คุณประทุม เลิศศิลาทองและครอบครัว	๓๐๐
คุณสานรัก แสนเสนาะและครอบครัว	๓๐๐
นางประนอม ยอดทรัพย์	๓๐๐
นางบุญชู เทพมาศ	๓๐๐
พระพิจิตร ปิยสีโล	๓๐๐
นายชรินทร์ เทพมาศ	๓๐๐
คุณจินดา เกตุพันธ์และครอบครัว	๒๐๐
คุณอารีย์ โสแสนน้อยและครอบครัว	๒๐๐
คุณชีพ เกตุพันธ์	๒๐๐

คุณเกศทิพย์ จงเพียรมุ่งมาศและครอบครัว	๒๐๐
คุณสุนิตย์-คุณวิชัย พลวรรณะ	๒๐๐
คุณวรรภา-คุณธนกฤต-ด.ช.กฤศ ศรีสังข์	๒๐๐
คุณจุฬาภา กมลลดาภูวดล	๒๐๐
นายน้อย-นางสุดใจ ปานพลู	๒๐๐
น.ส.ธมลวรรณ สร้อยมุกและครอบครัว	๒๐๐
นายประสิทธิ์ จันทร์แจ่ม	๒๐๐
น.ส.ณัฐฐารักษ์ เจริญจิตรเกษม	๒๐๐
น.ส.บัวผัน สมศรีและครอบครัว	๒๐๐
นางพรรวรา ทวีแสงอริยโกมล	๒๐๐
คุณผุสดี และครอบครัว	๒๐๐
คุณพเยาว์ ลองเทศ	๒๐๐
นางสุดใจ นายน้อย น.ส.ศรีประไพ น.ส. รัตนาวดี ป้านพลู	๒๐๐
คุณศิริวรรณ สุวรรณฤทธิ์	๒๐๐
นางอัจฉรา สุวรรณวงศ์	๑๒๐
นายหมาก-นางอ่อนศรี คำทา	๑๒๐
นางริ้ว แจ้งสว่าง	๑๒๐
นางเจือ ลิ้วไทสง	๑๒๐
นางสมบูรณ์ ลุนลา	๑๐๐
นางอภิญญา ชูโตศรี	๑๐๐
นางทองสุข นาคประสิทธิ์และครอบครัว	๑๐๐
นายสมาน-นางมานิตย์ แจ่มสว่าง	๑๐๐
นายประกิจ-นางพนารี แจ่มสว่าง	๑๐๐
นายพรสิงห์-นางธนาภา เภาอ่อน	๑๐๐
นางทุเรียน หว่างอาจ	๑๐๐
นางบุญเรือน ฉายเนตร	๑๐๐
.นางนพรัตน์ เนียมสุวรรณ	๑๐๐
นางเสมอ โฉมงาม	๑๐๐
นางสายทอง แก้วคง	๑๐๐
นางสำเนียง ปรุงพิศ	๑๐๐
นายทนงศักดิ์ จันทแสน	๑๐๐
นางทัศนา ปรุงพิศ	๑๐๐
นายอำนวย-นางระเบียบ ภูครองหิน	๑๐๐

นายอุดร-นางอัจฉราพรรณ ภูครองหิน	๑๐๐
นางลำพรวน มีแดนไผ่และครอบครัว	๑๐๐
น.ส.ธนพรรณ อินทะกูลและครอบครัว	๑๐๐
นางจริยา วงษ์ลำดวนและครอบครัว	๑๐๐
นางสุทิน แก่นเขียวและครอบครัว	๑๐๐
นางจำลอง อั้งกีและครอบครัว	๑๐๐
นายสมนึก ภคธร	๑๐๐
คุณอัจฉรา สุวรรณวงค์	๑๐๐
พระสมบัติ ภตปุญโญ	๑๐๐
นางม่วย บุญประเสริฐ	๑๐๐
น.ส.กฤติยา แก้วโสภิณ	๑๐๐
นางสง่า เอี่ยมใหม่	๑๐๐
นางมุม มิคะนุช	๑๐๐
นางแก้ว เรืองรอน	๑๐๐
นางสาคร จันทิมา	๑๐๐
คุณสง่า จันทิมา	๑๐๐
นางแจ๋ว คำขวัญ	๑๐๐
นางสมควร ปีบชุบทด	๑๐๐
นายเช็ด ปีบชุบทด	๑๐๐
น.ส.นพาพร ปีบชุบทด	๑๐๐
นางวันวิสา พวงสุวรรณ	๑๐๐
นายสมชาย นวลศรีและครอบครัว	๑๐๐
นางสมจิตร ทวีแสงและครอบครัว	๑๐๐
นายอารีย์ แดงพรมและครอบครัว	๑๐๐
นางนิอร วงภูดรและครอบครัว	๑๐๐
คุณธนัญธิดา เดชนอกและครอบครัว	๑๐๐
นางศศิธร ไพรบึงและครอบครัว	๑๐๐
คุณวาสนา จันทร์จิตรและครอบครัว	๑๐๐
นายบำเพ็ญ-นางจำรัส พรมอยู่	๑๐๐
นายมนตรี พรมอยู่	๑๐๐
นางวรรณา พรมอยู่	๑๐๐
นายธวัชชัย พรมอยู่	๑๐๐
ด.ญ.หฤทัย พรมอยู่	๑๐๐

(๙๖) วัดใหม่ปลายห้วย

ด.ญ.ณัฐสุภา พรมอยู่	๑๐๐
นางบรรจง แก้วโสภณ	๑๐๐
นางสมร ปิ่นทองและครอบครัว	๑๐๐
นางสงคราม แสงกระจ่าง	๑๐๐
นางละไม โชติสุวรรณ	๑๐๐
นางบุญชู เทพมาศ	๑๐๐
นางสำเริง ดิษฐ์บ้านไร่	๑๐๐
นางเฉลียว แต้มทอง	๑๐๐
นางเจิด แต้มทอง	๑๐๐
นางทัศนี ศรีสงคราม	๑๐๐
ยายเกรียง กล่อมพัน	๑๐๐
น.ส.ชญาน์นันท์ เลิศอมรวัชร์	๑๐๐
นายจัสฟัก ใหญ่สว่าง	๑๐๐
นางกนกอร ศรกระต่าย	๑๐๐
นางเจริญศรี พุกกลิ่น	๑๐๐
ด.ญ.ศิริกานต์ พินิจสุวรรณ	๑๐๐
นางเหรียญ พันธุ์เกตุ	๑๐๐
นางสมบูรณ์ พันธุ์เกตุ	๑๐๐
นางเป้า สารทแก้ว	๑๐๐
พ.อ.อ.คมชาญ-นางชุรส คำทา	๑๐๐
ด.ช.ขวัญชัย-ด.ช.ชัยศิริ คำทา	๑๐๐
นางพนม พูลอ่อน	๑๐๐
นางทองอยู่ พูนจันทร์และครอบครัว	๑๐๐
นายรัชพล ปั้นไล้	๑๐๐
นางฐิติรัตน์ ปั้นไล้	๑๐๐
นางประทวน นิโรจน์	๑๐๐
พระสุววัชชัย ปัญญาวุฑฺโฒ	๑๐๐
นางเจริญศรี พุกกลิ่น-คุณสิริกาญจน์ พินิจสุวรรณ	๑๐๐
ด.ช.พีรพัฒน์ ปั้นไล้	๑๐๐
นางผึ้ง ชูปน้ำคำ	๑๐๐
นางสมศรี แก้วโสภณ	๑๐๐
นางอมร แหม่มอ๊อด	๑๐๐
คุณยายสงคราม แสงกระจ่าง	๑๐๐

คุณเจียน เอี่ยมอุไร	๑๐๐
คุณจันโท ชูรัชตาทร	๑๐๐
คุณณัฐริญา แก้วอ้วน	๑๐๐
คุณเพ็ญศรี คันสิงหา	๑๐๐
คุณอรนุช มิคะนุช	๑๐๐
คุณโน้ม ทองลำ	๑๐๐
นางสายทอง เพชรพงษ์ และครอบครัว	๑๐๐
นางสละ จันทน์เทศ และครอบครัว	๑๐๐
นางจำปา นาควิจิตร และครอบครัว	๑๐๐
นางจำรัส พรหมอยู่	๑๐๐
นายโบ้ พรหมอยู่	๑๐๐
นางเสาวนีย์ พงศ์เผ่า	๑๐๐
นางลำภู เดชอ่อน	๑๐๐
นางฉวีวรรณ จันทร์ไทย	๑๐๐
นายอนุสรณ์ สุนทรลิ้มศิริ	๑๐๐
นางสาวอรพรรณ จันทร์ไทย	๑๐๐
ด.ช.กรกช พันธ์พร	๑๐๐
นางสาววรรณพร จันทร์ไทย	๑๐๐
นางธีรนันท์ ไม้หอม	๑๐๐
นางอารมณ์ ศรีทไกร	๑๐๐
นางสมพร บุญคำ	๑๐๐
นางผล สุขศรี	๑๐๐
นางบุญนาค ชาวบางมอญ	๑๐๐
นางเรณู สุขเจริญ	๑๐๐
นางสำเริง ดีดบ้านไร	๑๐๐
นางสายหยุด คนหลัก	๑๐๐
นางทัศวดี นาสีฟัด	๑๐๐
นางเนตรนภา แพทอง	๑๐๐
นายนิรันดร เพชรพงษ์	๑๐๐
คุณน้อย	๑๐๐
คุณแมว	๑๐๐
คุณดาวลอย	๑๐๐
คุณศศิธร	๑๐๐

(๙๘) ***วัดใหม่ปลายห้วย***

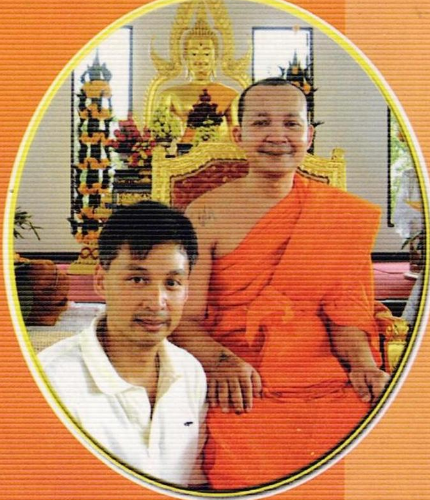
คุณนฤมล	๑๐๐
คุณเสาวลักษณ์	๑๐๐
คุณดอกรัก	๑๐๐
คุณสมศรี	๑๐๐
คุณสมพงษ์ บัวดี	๑๐๐
คุณเจนจิรา	๑๐๐
คุณธัญศญา บูรพาและครอบครัว	๑๐๐
นางนภากร ทิพย์ทำและ	๑๐๐
พระธวัชชัย ฐานัญญูโร	๖๐
ด.ช.ดนุพล นาคประสิทธิ์	๕๐
นางฝอย ทับสิมห์ศิลา	๕๐
นางหนู อินถา	๕๐
ยายทองหลาง ไกรสนิท	๕๐
คุณยาย	๕๐
คุณนพรัตน์ เพชรพงษ์	๕๐
พระสมบัติ กตปุญโญ	๕๐
นายจำนงค์ รุ่งเรือง	๕๐
นางพยอม ใจกล่ำ	๕๐
นางพยอม ใจกล่ำ	๕๐
นางสมร ปิ่นทอง	๕๐
นางไพรวัลย์ สร้อยพูล	๕๐
คุณทองสุข	๕๐
คุณสิริ	๕๐
นางเจือ	๕๐
คุณฤดี นอกตะแบก	๕๐
คุณถวัลย์ และครอบครัว	๕๐
นางผิน	๕๐
นางบัวเขียว สุรามาศ	๔๐
นางสำรวย สมบูรณ์ยอด	๔๐
นางสุทิน แก่นเขียว	๔๐
คุณบำเพ็ญ	๔๐
คุณจำลอง	๔๐
คุณบุญนำ	๔๐

คุณมาลัย	๔๐
นางจุก เขตขาม	๓๐
นางเจือ พลูกันแก้ว	๒๒
นายทิวากร โหนา	๒๐
นายดิสรณ์ หอมหวน	๒๐
นางเล็ก คำพุ่มสะอาด	๒๐
นางสำอาง สุวรรณวงศ์	๒๐
นางไร เศษแก้ว	๒๐
นางลำพึง	๒๐
นางบัว สุวจี	๒๐
นางเล็ก ทิพย์กระโทก	๒๐
นางจำนงค์ รุ่งเรือง	๒๐
ด.ญ.ณัฐพร สุขสีฟัน	๒๐
นางจัน อินทรมณ์	๒๐
คุณสายทอง แก้วคง	๒๐
นางละมัย โชตสุวรรณ	๒๐
นางแป้ง ฉายศรี	๒๐
นางฟูม บรรณูราช	๒๐
นางฉลอง หอมเขียว	๒๐
นายภิพบ ไชยพรพัฒนา	๒๐
นางยี่ ปานคลิบ	๒๐
นางสุดใจ ตันเต	๒๐
นางสาวเอื้องฟ้า ปิ่นทอง	๒๐
นางสาวรักเร่ สิงห์สม	๒๐
นางวารินทร์ โพธิ์ป้อม	๒๐
คุณฉลอง	๒๐
คุณจิรายุทธ	๒๐
คุณสะอาด	๒๐
คุณสนิท	๒๐
นางเสมอ โฉมงาม	๒๐
แม่ปิ่นทอง	๒๐
คุณสำรอง	๒๐

อนุโมทนาบุญ

ขอบุญบารมี กุศลความดี และความเป็นมหามงคลอันสูงสุด ทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิดมีแก่ผู้บริจาคทรัพย์ เพื่อจัดพิมพ์หนังสือ **"ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่ม ๒"** และผู้ที่กำลังเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ทุกๆ ท่าน

พิมพ์ที่ : โฟกัสมาสเตอร์พริ้นต์ ถนนบรมไตรโลกนารถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๒๒๕๐๓๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๒ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม



อนาคตจะดีหรือเลวนั้น

อยู่ที่กรรมที่เรากระทำในปัจจุบันนี้ต่างหาก

เพราะอนาคตของเมื่อวานก็คือวันนี้

อนาคตเป็นเรื่องของผลแห่งกรรมที่เรากำลังกระทำอยู่

มันจะส่งผลไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง

หลวงปู่ทองดี อนีโฆ

ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่ม ๒

โดย... ดร.พรต ซอโสตถิกุล